

中原A腳 健康A+

5
Y

健走快閃



直接報名

前50名完成報名者
就能擁有早鳥好禮

Daily steps and Power walking.

一起當個腳勤的人

報名日期：即日至10月6日止
參加對象：本校學生及教職員工
活動期間：10月7日至11月3日

只要收集10張！

於活動指定地點拍照，
並將照片彙集後上傳，即完成任務。

完成次數越多，中獎機率越大！
專屬限定好禮，中原A腳是你！！

Health is Footwork.

113 年中原大學健康促進活動「中原 A 腳 健康 A+」活動辦法

壹、活動宗旨：以共同營造健康校園為目標，增進全校教職員工生身體活動，將運動自然內化於校園生活，引導教職員工生落實規律運動，維持健康體位。

貳、主辦單位：學生事務處衛生保健組（以下簡稱本組），承辦人：黃伊綵護理師，分機：2162。

參、活動期間：113 年 10 月 7 日起至 113 年 11 月 3 日止（共 28 天）。

肆、參加對象：本校學生及教職員工。

伍、報名方式：

一、即日起至 113 年 10 月 6 日，掃描 QR code 並填寫報名表單。

二、早鳥優惠：前 50 名報名者，並追蹤本組 FB、IG，即贈精美禮物乙份（僅限學生）。



陸、活動辦法：

一、登錄說明：詳見第 3-5 頁

(一)活動期間至 10 個指定地點，與指定設備或標示合照。

✧10 個指定地點：[健走快閃指定地圖.jpg](#)

(二)完成 10 個指定地點紀錄 1 次，一天以 1 次為限。

✧紀錄表格：[健走快閃紀錄表格.docx](#)

(三)照片以「截圖」方式呈現，顯示完整日期，貼上紀錄表格，完成 10 個指定地點後，以 PDF 檔上傳，並分享健走心得。

✧上傳網址：<https://itouch.cycu.edu.tw/go/?w=6252@forms>

(四)活動期程：

週次	活動期程	上傳日期
第 1 週	10/07(一) 至 10/13(日)	10/10(四) 至 10/13(日)
第 2 週	10/14(一) 至 10/20(日)	10/18(五) 至 10/20(日)
第 3 週	10/21(一) 至 10/27(日)	10/25(五) 至 10/27(日)
第 4 週	10/28(一) 至 11/03(日)	11/01(五) 至 11/03(日)



二、抽獎規範：

(一)完成任務並上傳者，獲得抽獎資格 1 次，可累計，完成越多次者，中獎機率越高。

(二)以上傳 PDF 檔案為審核資料，上傳前請再次檢查確認，本組審查資料後，以 Email 通知審查及統計結果。

(三)未於每週規定期限內上傳者，不累計抽獎次數。

三、獎勵辦法：限定好禮乙份。

獎項名稱	名額	評比方式	得獎公告	領獎日期
中原 A 咖獎	30	完成第 1 週健走快閃並上傳	10/16(三)	10/17(四) 至 10/23(三)
健康 A 加獎	30	完成第 3 週健走快閃並上傳	10/30(三)	10/31(四) 至 11/06(三)
中原佼腳者	10	完成活動期間健走快閃並上傳	11/05(二)	11/06(三) 至 11/12(二)

四、兌獎方式：

(一)得獎名單公布於「i-touch」、本組「FB 及 IG」，請於領獎日期內攜帶學生證或教職員工證至本組領獎，逾期視同放棄。

柒、主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，本辦法公告後實施，若有未盡事宜之處，經查證修正後公布亦同。

113 年健康促進活動 【健走快閃】中原 A 腳 健康 A+

姓名：

學號/人事代碼：

班級/單位：

商學大樓 1F AED	體育館 1F AED	維澈樓 1F AED	工學院 1F AED
活動中心 1F AED	活動中心 2F 衛生用品販賣機	全人村北棟 1F 飲水機	建築館 A3 出口禁菸標示牌
		<p>完成健走日期：113.</p> <p>本次健走心得：</p>	
莊敬大樓 1F 急救箱	教學大樓 2F 性別友善廁所		

備註：

1.可自行複製紀錄表格，繼續編輯下一頁，格式固定，請勿任意刪減。

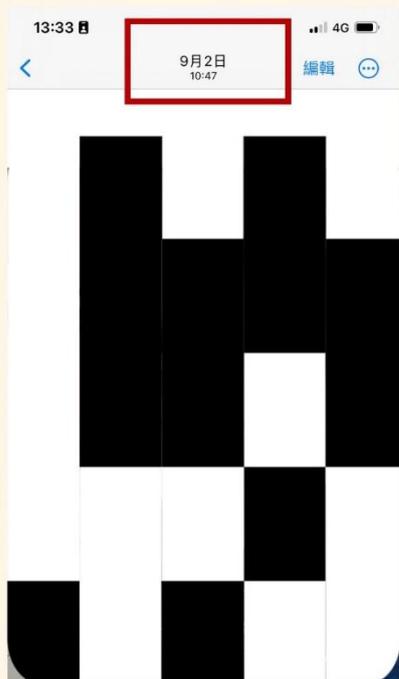
2.以上傳 PDF 檔案為審核資料，上傳前請再次檢查確認；未於每週規定期限內上傳者，不累計抽獎次數。

中原大學 衛生保健組



iPhone 範例

請以「截圖」方式顯示出「照片日期」。



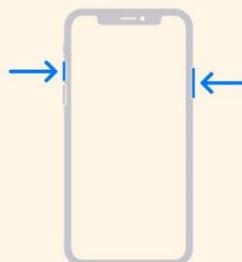
開啟相簿



選取照片(全臉無遮蔽)

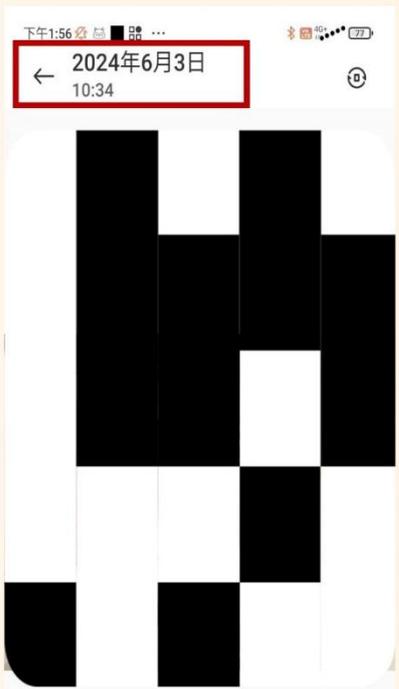


按下
音源鍵+電源鍵



Android 範例

請以「截圖」方式顯示出「照片日期」。



開啟相簿



選取照片(全臉無遮蔽)



按下
調低音量按鈕+電源鍵





中原A腳 5Y 健康A+

範例 請按地點放置相對應照片，並以PDF檔上傳，才視為完成任務！

			
商學大樓1F AED	體育館1F AED	維澈樓1F AED	工學院1F AED
此為示意圖			
須上傳全臉無遮蔽的照片			
			
活動中心1F AED	活動中心2F 衛生用品販賣機	全人村北棟1F飲水機	建築館A3出口禁菸標示牌
		<p>完成健走日期：113.09.02</p> <p>本次健走心得： 本週花4天走完校園10個指定地點，和指定設施拍照，不但能運動、又能緩解久坐的不適感，並了解校園健康設備。快利用休息時間起身到校園走走吧！與健走快閃定點拍照，還有好禮可拿，你還等什麼?!心動不如趕快走動!</p>	
莊敬大樓1F 急救箱	教學大樓2F性別友善廁所		