

# 113年國立聯合大學「校園健走月-健走6,000步」線上運動會 活動計畫書

一、計畫依據：113年大專校院健康促進學校計畫辦理。

二、活動緣起：

(一)根據111年教育部大專校院生活型態資料調查報告，本校新生中沒有運動習慣者比例高達為31.69%，明顯高於全國大專校院生平均值的24.61%。肥胖問題持續困擾著我們，其危險因子不斷威脅著健康，成為當前迫切需要解決的健康促進課題。因此，我們必需持續推廣健康體能、提倡動態生活的重要性。

(二)為了鼓勵和培養教職員工生養成規律運動的習慣，我們提倡參加線上運動會。透過線上參與競賽，可以紓解壓力、提升健康體能，並建立全面健康的校園氛圍。

(三)根據國民健康署的表示，「健走」有許多的好處，包括預防和改善心血管疾病、糖尿病、代謝症候群等慢性疾病，控制體重、預防骨質疏鬆和跌倒，同時還能紓解壓力。每天運動15分鐘，就能延長3年壽命。因此，我們鼓勵大家將健走融入日常生活，一同邁向健康。

(四)對於有膝蓋退化問題的人來說，健走萬步可能過於負荷，因此建議輕鬆走6,000步，並避免跨出太大的步伐。只要每天養成這個習慣，也能達到良好的運動效果，對膝蓋的保養也更為合適。

三、目的：

透過參與線上賽事，鼓勵每個人每天至少走6,000步，培養健走的習慣。同時，這也有助於建立有益健康生活的氛圍，促進身心社會的全面健康，並預防慢性疾病的發生。

四、主辦單位：國立聯合大學學務處衛生保健組

五、活動詳情：

(一)參加人員：本校教職員師生，上限3,000人。

(二)競賽地點：不限任何場地。

(三)報名時間：即日起至113年3月31日(日)

(四)競賽期間：113年4月1日~113年4月30日，共計30天。

(五)成績結算時間：比賽過程中，各參賽人員可直接於HAHAGO觀看參賽個人累積步數，活動結束，將於HAHAGO系統頁面觀看比賽榜單。

(六)開獎時間：113年5月6日(一)

(七)領獎方式及注意事項：

- 1.領獎公告：得獎名單依衛保組網站公佈為準，參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動辦法之規範，如有違反本活動注意事項之行為，主辦單位得取消其中獎資格。
- 2.領獎期限：於活動結束後將另行公告，請留意衛保組網站公告，逾期視同放棄得獎資格。
- 3.中獎者基本資料(姓名、電話、單位(班級/學號))需填寫完整，且需依規定檢附領獎憑證，如因資料填寫不完整或不確實，導致主辦單位無法與其聯繫者，視同自動放棄中獎資格，恕不兌換。
- 4.如經審核未符，主辦單位有權取消中獎者之中獎資格，不另行通知，如中獎者有仿冒或偽造之情事，除不得兌換獎品之外，應自負其法律上責任。
- 5.本活動獎項以實物為準，中獎者不得要求以獎品換取獎金或轉換其他等值商品。

(八)報名流程：

Step 1:下載並登入HAHAGO App

Step 2:進入首頁後選擇【線上運動會】

Step 3:掃描線上運動會活動條碼QR Code或輸入活動邀請碼

Step 4:填寫資料與同意授權後，按下【立即加入】

Step 5:成功加入線上運動會即代表完成比賽報名

## 報名流程

### 步驟1

下載HAHAGO App



### 步驟2

進入首頁後選擇【線上運動會】



### 步驟3

輸入活動邀請碼 或 掃描QRcode 加入

校園健走月-每日健走6,000步  
國立聯合大學學務處衛生保健組

活動邀請碼

**F-5ED3D6B8079E2E7E**

掃描下方QR code加入



## (九)獎勵：

### 1. 個人排行獎：

比賽期間，依個人累計步數排名，個人累計步數排名前5名，頒發等值獎金(商品券)。

第1名，1,000ml運動水壺+獎金新臺幣2,500元。

第2名，1,000ml運動水壺+獎金新臺幣2,200元。

第3名，1,000ml運動水壺+獎金新臺幣2,000元。

第4名，1,000ml運動水壺+獎金新臺幣1,800元。

第5名，1,000ml運動水壺+獎金新臺幣1,500元。

若有步數相同者則由系統隨機抽出得獎者，未抽中之得獎者則往後遞補名次。舉例：若有三人步數相同都是第一名時，系統會依序抽出第一名、第二名、第三名，以此類推至第五名得獎者為止。

### 2. 鼓勵獎：

比賽期間，達成每日目標6,000步數且達標天數達各階段指定之【累計達標天數】，即具鼓勵獎抽獎資格。比賽結束系統將從符合鼓勵獎資格的參賽者中抽出對應名額的獲獎者。

一階：比賽期間達標天數3天(6K/日)抽<1,000ml運動水壺>(20名)

二階：比賽期間達標天數5天(6K/日)抽<1,000ml運動水壺+冷熱敷袋>(10名)

三階：比賽期間達標天數10天(6K/日)抽<1,000ml運動水壺+300元商品券>(5名)

四階：比賽期間達標天數20天(6K/日)抽<1,000ml運動水壺+500元商品券>(3名)

五階：比賽期間達標天數30天(6K/日)抽<1,000ml運動水壺+800元商品券>(1名)

## 六、活動注意事項：

(一)本活動使用之應用程式為免費版本，如其他衍生之相關費用由參賽

者自行負擔；內有廣告推播，若介意請勿下載參加。

- (二) 參加者同意主辦單位得於本活動範圍及執行期間內，進行蒐集、處理、利用個人資料；並同意於中獎時，公布部分姓名等個人資料於中獎名單。
- (三) 各項數據統計，除有重大瑕疵經查證屬實外，以HAHAGO系統後台統計為主。
- (四) 主辦單位保有修改、變更本活動辦法之權利，各項變更公告於衛保組網頁。