

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

一、計畫依據：本計畫依據 114 學年度大專校院健康促進學校計畫辦理。

二、活動緣起：

- (一)推廣動態生活：為鼓勵學生養成規律運動習慣，藉由線上運動會紓解壓力、提升健康體能，建立全面健康的校園氛圍。
- (二)健走之益處：根據國民健康署表示，健走能預防慢性疾病、控制體重及預防骨質疏鬆。研究顯示，每天輕鬆走 6,000 步對於膝蓋保養更合適，且能有效達到運動效果。
- (三)正確運動習慣：本次活動強調「不比速度，只比毅力」，旨在引導參與者於自然環境中健走，而非追求激烈的跑步。

三、活動目的

透過參與線上賽事，鼓勵學生每天至少走 6,000 步，落實健康生活並預防慢性疾病。

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：本校全體學生（不限 BMI、上限 100 人、免報名費）。
- (二)競賽地點：不限任何場地。
- (三)報名時間：即日起至人數額滿為止。
- (四)挑戰期間：2026 年 4 月 1 日至 2026 年 4 月 29 日（共計 29 天）。
- (五)於挑戰期間內，每天於 23:45 前打開 Hahago App，按下「上傳步數」更新每日步數。
- (六)開獎時間：預計於 2026 年 5 月上旬公告（依衛保組網站公佈為準）。

六、報名與參與流程

Step 1【前測量測】：前往兩校區健康中心自主量測（身高、體重、體脂、腰圍），並掃描 QR Code 填寫前測數據。

Step 2【加入挑戰】：下載並登入 HAHAGO App，選擇「線上運動會」，加入本校指定挑戰群組。

Step 3【後測領獎】：活動最後一週再次至健康中心自主量測（身高、體重、體脂、腰圍），並掃描 QR Code 填寫後測數據。

七、獎勵制度

每人限領一份大獎；若高階獎項未中獎，資格將自動降至下一階繼續抽獎。

達標門檻(每日 6,000 步)	獎項內容	名額
累積 29 天+完成前後測	實用手提袋+1,000ml 水壺+冷熱敷袋+500 元商品券	抽獎 17 名
累積 20 天+完成前後測	實用手提袋+1,000ml 水壺+200 元商品券	抽獎 11 名
累積 15 天+完成前後測	實用手提袋	人人有獎

八、活動重要規定與注意事項

- (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) 不採計跑步數據：包含跑步機跑步及明顯跑步速度之步數，旨在推廣自然健走。
- (三) 步數採計上限：每日最高採計至 10,000 步，超過部分不予計算。
- (四) 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。
- (五) 誠信原則：數據填寫請秉持誠信，如經核對發現不實或偽造，將取消資格並自負法律責任。
- (六) 設備自備：參加者需自備具計步功能之手機或穿戴式設備連結至 App。
- (七) 隱私聲明：參加者同意主辦單位於活動期間內蒐集並利用個人資料，中獎時並同意公布部分姓名於名單。
- (八) 修改權利：主辦單位保有修改、變更本活動辦法之權利，公告以衛保組網頁為準。