

## 2018 南臺科技大學「走路到東京」健走活動實施辦法

一、活動主旨：為改善本校教職員坐式生活型態，增進健康體位的觀念，藉由健走活動推廣，享受運動樂趣，促進身體健康，並養成終生規律運動習慣，提升生活品質之目的，特舉辦此活動。

二、活動目標：配戴計步器完成日行萬步，一年後達到累積「走路到東京」(總步數約 2920000，平均一天約 8000 步以上)之目標。

三、活動內容：健走活動，107 年 5 月 1 日至 108 年 4 月 30 日，期程一年。

四、主辦單位：體育教育中心

五、參加對象：凡本校教職員均可參加，並請各單位主管鼓勵同仁踴躍參加。

六、報名時間：即日起至 106 年 4 月 30 日（星期一）中午 12 時止。

七、報名網址：請至體育教育中心-活動報名入口網站報名。

八、活動網址：My 數位學習-教職員體適能(走到日本東京)。

九、活動辦法：

(一)可根據自己狀況，不論何時何地，皆可攜帶計步器進行健走運動。

(二)活動期間請務必確實配戴計步器健走。

(三)每週所累積的步數，上網登錄 My 數位學習網站-教職員體適能(走到日本東京)。

十、活動獎勵：

(一)頒獎活動：凡累積完成健走步數達到台北到東京距離的參加者，除頒發完成證書乙張，並致贈紀念品乙份。

十一、活動注意事項：

(一)請新參加該項活動之教職員於 5 月 1 日下午 3 點至體育中心領取計步器。

(二)活動期間請務必確實配戴計步器進行健走運動。

(三)請於每週一上網登錄前一週所累積的步數。

(四)請於健走時，若有發生身體不適，務必立即停止並休息。

(五)身體健康係屬個人管理目標，希望參加人員能以自發自律行為，完成日行萬步健走到東京之紀錄，進而養成規律運動的習慣。

十二、本辦法經體育運動委員會會議通過後施行，修正時亦同。