

# 龍華科技大學多喝水多健走活動

- 一、 主旨：攝取過多糖分會引起肥胖、齲齒等問題，但最近研究更直指，目前被大量運用在各種飲料和食品中的高果糖糖漿（High-fructose corn syrup，簡稱 HFCS，由玉米澱粉加工製成），攝取過量會產生更多健康危害，如三酸甘油酯升高、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。為維護學生之健康，加強對健康身體的認知及保持良好運動習慣及正確之飲食觀念，特訂定龍華科技大學多喝水多健走活動。
- 二、 目的：為維護及增強學生之健康體魄，以預防因醣類食物或含糖飲品造成各種疾病，每個人應督導並執行自己身體健康之責任。
- 三、 參加資格：全校日間部、進修部及外籍學生皆可參與活動。
- 四、 活動辦法：
  - 1、 多喝水多健走活動，參與者贈送乙個隨身瓶，以記錄每日飲用白開水數，每日水量至少為體重\*30cc；如 60 公斤者，每日白開水量至少為  $60*30=1800\text{cc}$ ，若水瓶是 900cc，也就是至少 2 瓶水量，以此類推。
  - 2、 水瓶於量測身高體重同時贈送，計 55 個學生名額。
  - 3、 參加者請在手機統一下載如附圖之計步器 app，若手機已有計步器者亦可。最後需要截圖。



- 4、 為鼓勵學生踴躍參與活動並於活動結束後，請將計步器 app 裡的當月份報告截圖(如下附圖)，並填寫心得乙篇(300 字)，標楷體字體 14 大小，電子檔(pdf 檔)寄至衛保組信箱

health@mail.lhu.edu.tw。

- 5、報名方法：學生 55 個名額，網路及衛生幹事群組公告，於 114/11/21 利用上班時間，日間部學生 (45 個名額)9:00 至健康中心(S101)現場報名，領取水瓶及做紀錄。進修部同學(10 個名額)請於 114/11/21 17:00~19:00，現場報名、領取水瓶及做紀錄。

以上活動內容，期望每個參與者達知行合一並有運動家堅持不懈之精神，而非虎頭蛇尾之精神。

五、活動期間：

- 1、多喝水活動及多健走期間為 114/11/22-114/12/5，為期兩周時間，讓參與人員感受多喝水及多健走後，身體是否有變化及改變。
- 2、活動開始前，所有報名參與人員，應先至健康中心(S101)量測基本之身高、體重、體脂及血壓等檢測資料，並加以記錄，以為活動前後對照之依據。
- 3、將發給參與者記錄表單(QR code)，記錄每日飲水量；12/6-12/8 請繳交健走步數及心得活動表，以及量測基本體重等資料，12/9-12/10 計算成績，12/10 公告成績並通知領獎。

六、獎勵：

健康型態飲水量及健走步數各佔 50%的比重，**全程完成紀錄者（飲水量加步數加心得）**，成績前 10 名者，各有 500 元獎勵品。

**計算方式**，如小龍每天飲水量 2500c.c，114/11/22~114/12/5 計 14 天， $2500 \times 14 = 35000\text{c.c}$ ，14 天健走 140,000 步，計算後的成績為  $35000 \times 50\% + 140000 \times 50\% = 87500$ ；小華每天飲水量 2100c.c，14 天計  $2100 \times 14 = 29400\text{c.c}$ ，14 天健走 210,000 步，計算後成績為  $29400 \times 50\% + 210000 \times 50\% = 119700$ ，以此類推，小華成績優於小龍。

龍華科技大學  
114 學年度第一學期  
114 年度多喝水活動紀錄表

飲水量電子紀錄表單



<https://forms.gle/VF6sDfHLnxUvdU2r7>

龍華科技大學  
114 學年度第一學期  
114 年度多喝水多健走活動紀錄表

11/22-12/5 健走記錄截圖



參加此活動的心得(300 字)

您覺得這活動的滿意度?(0~100 分)➡

分