

# 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。為維護教職員工生之健康，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：為維護及增強教職員工生之健康體魄，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：全校教職員工生皆可參與活動。
- 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  $60 \times 30 = 1800\text{cc}$ ，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 60 個學生名額及 20 個教職員名額，計 80 名。教職員工生亦可自備水瓶參與此活動。
  - 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、為鼓勵教職員工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

A、學生 60 個名額，網路及衛生幹事群組公告，於 114/11/3(一) 利用上班時間，9:00 至健康中心，領取水瓶及做紀錄。

B、教職員 20 個名額，請於 114/11/3(一)12:00~13:00，至健康中心領取水瓶及做紀錄。

C、請於 114/10/30 12:00~114/11/2 12:00 時間內網路上報名。

以上名額可互相流動，額滿為止。若報名超過者，也歡迎自行備水瓶參與活動。

**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 114/11/1-114/11/30**，為期四周

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；12/1-12/3 請繳交健走步數及心得活動表，以及量測基本體重等資料，12/4-12/5 計算成績，12/9 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，有 600 元獎勵品。**

**計算方式**，如小龍每天飲水量 2500c.c，114/11/3~114/11/30 計 28 天， $2500 \times 28 = 70000\text{c.c}$ ，28 天健走 280,000 步，計算後的成績為  $70000 \times 50\% + 280000 \times 50\% = 175000$ ；小華每天飲水量 2100c.c，28 天

計  $2100 \times 28 = 58800$  c.c，28 天健走 350,000 步，計算後成績為  
 $58800 \times 50\% + 350000 \times 50\% = 204400$ ，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

11/1-11/30 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