

110年度健康促進計畫 - 長庚科大

健康X減法方程式II計畫

健康體位系列活動成果

漫步螞蟻雄兵集步締造共走出118,731,0931步
環島63圈海岸線
1.78圈地球赤道的距離



健康促進集點GO

「揪團/個人體位管理」比賽:共180位參加，其中減重組164位參加，增重組16位參加。截至5/14日本活動減重組共減重298.2kg，其中個人組最高3.9kg、團體組最高21.4kg。體重過重組BMI異常率改善30%，男性體脂異常率改善13.3%，女性體脂異常率改善12.7%，腹圍異常率改善32.4%。體重過輕組骨骼肌共提升34.44kg，增重18.8kg。



活力四射運動班系列

設計倫棒瑜伽、芳療瑜伽、美體肌力、有氧樂活、體態雕塑多元內容，邀請體重過重/體重過輕學生參加。

提供體位異常學生之自主管理方案，活力四射運動班經講師講解及實作練習，瑜伽/有氧/肌力/減脂知識與技巧程度($t=-19.122, p=.000$)有明顯進步，參加系列性自主管理方案後，自認身心健康狀況有改善($t=-17.683, p=.000$)



健康步梯挑戰營

共277位參加。校園內6座健康步梯，搭配疫情鼓勵師生走樓梯不搭電梯，減少在密閉空間的機會。累積締造144,941個樓層，相當於1,435棟台北101大樓。

校園巡禮-萬步蓋章趣

設計繪製校園地圖，並與32個處室科系合作，各處室也發揮特色規劃不同活動吸引同學探訪。本活動共728人挑戰，655人達成目標，達成率87.8%。為新生進入校園認識健康促進精神的第一步奠下基礎。

「師生共學課後運動班」

共69位持續參加16週，出席993人次。師生在維持規律運動習慣($t=4.178, p=.001$)及維持運動量($t=3.771, p=.001$)皆有正向改變。



健康促進合作夥伴：總務處、保健營養系、推廣教育組