

聖約翰科技大學98學年度第2學期

學務處衛生保健組「健康促進計畫」執行成果報告

運動保健師帶動有氧韻律



營養師教導外食的選擇



中醫師教導經絡保健操



健走活動教職員組冠軍



日期：99.03.15~99.06.30

地點：百齡堂2樓階梯教室與外球場、M003教室、校園

主題：健康促進計畫

主持人：衛保組 黃組長振紅

演講者：運動保健師—李重欣、廖友蓓，營養師—王美琳、張筱珮，中醫師—楊錦華，I-CARE
健康促進服務網介紹—黃菀瑜、施素英

參加人員：全校教職員工生

參加人數：1019人

活動成果：1.本活動體脂肪下降最多者為 7.5%，體重下降最多者為 8.8 公斤，5 月份總步數最多者為 519263 步，團體競賽總步數冠軍：生輔組(教職員工組)與電子二真(學生組)；減重冠軍：資管系(教職員工組)與電子二真(學生組)！
2. 水果物語傳真情活動，營造溫馨校園氣氛，送水果表關懷，引起廣大迴響，希望每年都能辦理相關活動！
3. 活動皆圓滿落幕，感謝教職員工生的熱烈參與，健康校園推動，需要大家持續的支持與鼓勵！