**108學年法鼓「日行萬步〝GO〞」健促活動計畫**

一、活動內容:

(一)**報名前測日期:108年9月30日(一)~10月4日(五)。**

(二)**活動時間:108年10月5日(六)~11月22日(五)，共7週。**

(三)地點:不限。

(四)組別:

**1、學生組**

**2、教職員、義工組**

(五)方式:

1、分二種(每人限報名一種)

**(1)日行萬步:活動期間統計每日達萬步之總日數。**

**(2)增肌減脂:活動期間前、後測，體脂肪差異最多。**

2、參加者需先親洽保健室完成報名前測(身高、體重、腰圍、BMI、體脂肪)並填寫資料。

3、請用手機下載任何計步器APP(例:動動計步器)或智慧型手環，進行每日記錄。

4、活動結束後11月25~29日，完成後測(體重、腰圍、BMI、體脂肪)。

二、獎勵辦法:

(一)日行萬步:活動期間7週(49天)，每日達萬步者，獎勵全聯禮券1,000元/名，限五名(如超過五名，則以7週總步數計算優先)。

(二)增肌減脂:活動期間參加者完成前、後測，體脂肪差異最多者

第一名:全聯禮券1,500元

第二名:全聯禮券1,000元

第三~七名:全聯禮券各500元/名

**(三)特別獎:凡報名參加者，即可參加摸彩校長捐贈獎勵品，共6份。**

**(四)得獎公布:108年12月2日(一)**，得獎者名單將e-mail公布通知。

三、注意事項:

(一)參加活動者，請視自已身心狀況參加，如有不適務必立即停止休息。

(二)凡報名參加此活動者，即視已充分瞭解本活動各項規則，且願意遵守。

(三)本活動係希望參加者能自發自律完成健走活動，如發現有造假情形則取消參加資格。

(四)本處保有修定活動規則及獎勵品的權利，活動結果以本處公告為準。

提醒您!請記得於108年11月25~29日，親洽保健室完成報名前測(身高、體重、腰圍、BMI、體脂肪)並填寫資料。謝謝您!