

新北市立土城國中 113 學年度城中教職員工

「天天萬步走，健康一定有！」計畫

壹、活動宗旨：透過日常健走挑戰，提升教師的健康意識，營造充滿活力的教職環境，促進身心平衡與正向生活習慣的養成。

貳、活動目的：鼓勵教師參與有氧運動，培養持之以恆的運動習慣，並藉由可行的健走計畫，打造健康、正向的校園文化

參、活動單位：學務處體育組。

肆、活動對象：全校教職同仁。

伍、活動期間：民國 114 年 5 月 1 日至 5 月 30 日。

陸、活動地點：不限任何場域，自由選擇。

柒、活動內容：

一、**挑戰目標**：每位參加者需在活動期間內完成累計 5 萬步，每天建議走 1 萬步。

二、**參加方式**：教師可自由選擇健走時間及地點，並使用新北校園通【新北動健康】APP，記錄每日步數與完成情況。

三、**成果提交**：活動結束後，參加者需提交累計步數之截圖或其他相關證明以驗證挑戰成果。同時，教師需自行使用 APP 登記每一週的總步數，以便統計與核算挑戰成果。

捌、活動獎勵：

一、**完成獎**：成功達成挑戰的教師，每人可獲 50 元商品卡

二、**耐力獎**：於活動結束時，累計步數最多的前六名教師，可額外獲得 50 元商品卡。

三、**獎勵重複領取**：若教師同時達成多項目標，以上獎勵可重覆領取。

四、**對換獎勵日期**：於活動結束後，請於 114 年 6 月 1 日至 6 月 4 日 12 點前至體育組兌換，逾時不候。

玖、注意事項：

一、請教師依照個人體能狀況，確保安全。

二、**個人每週步數登記**：請教師依據附件一填寫個人每週步數登記表，自行記錄並彙整每週的總步數，以便進行統計與核算挑戰結果。

三、新北校園通【新北動健康】的 APP 下載公告發布於校網，附件二。

壹拾、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同

附件一、個人每週健走登記表

教師姓名		
周 數	日 期	步 數
第一週	/ ~ /	
第二週		
第三週		
第四週		
合 計		

教師姓名		
周 數	日 期	步 數
第一週	/ ~ /	
第二週		
第三週		
第四週		
合 計		

教師姓名		
周 數	日 期	步 數
第一週	/ ~ /	
第二週		
第三週		
第四週		
合 計		

教師姓名		
周 數	日 期	步 數
第一週	/ ~ /	
第二週		
第三週		
第四週		
合 計		

教師姓名		
周 數	日 期	步 數
第一週	/ ~ /	
第二週		
第三週		
第四週		
合 計		

教師姓名		
周 數	日 期	步 數
第一週	/ ~ /	
第二週		
第三週		
第四週		
合 計		

附件二、新北校園通【新北動健康】APP



說明：

- 如您已完成動健康帳號註冊，點擊「動健康會員登錄」將會連結至您最近一次登錄之動健康帳號。
- 點擊「授權登錄」後將在新北動健康 APP 建立一個新帳號。
- 透過「授權登錄」完成註冊後，日後點擊「授權登錄」即會連結至透過校園通註冊之帳號。
- 新北動健康 APP 將獲得用戶暱稱。
- 此方式只用於新北動健康 APP 登錄使用。

動健康會員登錄

授權登錄

下載 App



登入後畫面首頁

連動新北校園通

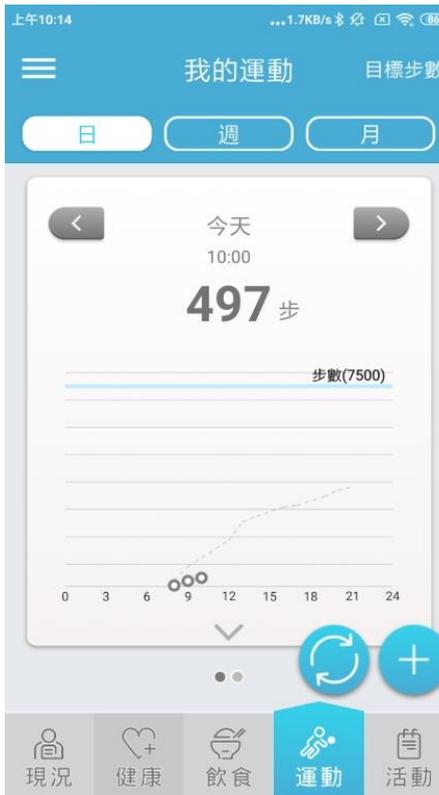


其他個人健康相關資訊

授權登錄



個人健康飲食記錄



按同步新每日步數



新北動健康相活動資訊

113 學年度城中教職員工「天天萬步走，健康一定有！」

商品卡/禮品卷簽領名冊

序	姓名	辦公室	職稱
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			