

108 年 9-10 月「國立臺灣大學系統(臺大、臺師大、臺科大)校園健走競賽『健康伴我行健走』」活動成果

一、 為營造三校運動風氣，推廣規律運動之習慣，特辦理健走競賽活動，期能改善三校教職員及學生坐式生活型態，增進健康體位的觀念，提升生活品質。

二、 活動流程：

日期	活動內容	備註
9/26(四) 12:20-13:10 (臺大場)	1. 健走講座 2. 發放租借之運動手環 3. 運動手環使用說明	地點:臺灣大學保健中心
9/27(五) 12:20-13:10 (臺科大場)	1. 健走講座 2. 發放租借之運動手環 3. 運動手環使用說明	地點:臺科大 S101 教室
10/01(二) 12:20-13:10 (臺師大場)	1. 健走講座 2. 發放租借之運動手環 3. 運動手環使用說明	地點:臺師大綜合大樓 301 教室
10/02(三) - 10/20(日)	1. 健走競賽 2. 每週一回報登錄步數	
10/30(三) 12:20-13:10	1. 頒獎典禮	

三、 此次本校參加 9/26 講座人數共 242 人，問卷回收 69 份，滿意度 89.3%，本校參加健走比賽人數為 103 人，其中 8 人獲得團體獎及個人獎獎項。



108年10月「消滅病媒蚊，戰勝登革熱」講座成果

- 一、了解登革熱的症狀，除了發病時可及早就醫、早期診斷且適當治療，做好病媒蚊孳生源的清除工作，亦應同時避免再被病媒蚊叮咬，以減少登革病毒再傳播的可能，本中心於108年10月15日舉辦「消滅病媒蚊，戰勝登革熱」講座，特別邀請公衛所蔡坤憲老師主講。
- 二、此次參加人數共49人，問卷回收28份，滿意度100%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多。



108 年 10 月「遠離菸害、健康無礙」講座成果

- 一、為提升全校教職員工生健康，與住宿組及大安區健康服務中心共同舉辦「遠離菸害、健康無礙」活動，邀請大安區健康服務中心陳德祐藥師擔任講師。
- 二、活動日期：
 - (一)108 年 10 月 15 日，地點：長興 BOT 宿舍大交誼廳。
 - (二)108 年 10 月 24 日，地點：大一女宿舍多功能教室。
- 三、此次參加人數共 90 人，問卷回收 48 份，滿意度 95.48%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



108 年 10-11 月「秋季台大晨行人跑吧」系列課程成果

- 一、 保健中心與晨行人及晨型人社為使同學增加運動習慣及體能耐受性，共同舉辦「2019 秋季台大晨行人跑吧系列課程」活動，透過六堂專業實用的訓練課程，來幫助同學達成更全面的健康習慣。
- 二、 本活動內容包含如下：
 - (一) 10 月 3 日：適能概念介紹、基本生理指標檢測、跑步正確觀念。
 - (二) 10 月 17 日：運動前防護、運動後保養
 - (三) 10 月 24 日：心肺能力的指標與評估、跑步與心肺能力的關係、檢測心肺能力、體驗菜單訓練。
 - (四) 11 月 14 日：基本肌肉解剖、簡易伸展操教學、徒手訓練實務操作 I。
 - (五) 11 月 21 日：基礎訓練菜單設計、徒手訓練實務操作 II。
 - (六) 11 月 28 日：運動營養、運動後適合的點心補充基礎。
- 三、 此次參加人數共 226 人次，經參與的學生反映此系列課程活潑生動，學習收穫很多。



108年10-11月「提升身體優勢力：伸展與肌力運動」講座成果

- 一、 為增加本校教職員工生健康體態，與物理治療學系設計了「提升身體優勢力：伸展與肌力運動」活動課程，多方位的姿勢調整、伸展運動及肌力訓練，把自我照顧及運動保健的正確概念融入生活，邀請本校物理治療學系柴惠敏老師擔任講師。
- 二、 活動場次及主題：
 - (一) 10月14日肩頸不要硬梆梆。
 - (二) 10月21日鍵盤滑鼠好幫手。
 - (三) 10月28日媽呀!我有了媽媽手。
 - (四) 11月4日圓肩休息中。
 - (五) 11月11日肩膀交響樂。
 - (六) 11月18日頭痛別來湊熱鬧。
- 三、 此次參加人數共253人次，問卷回收182份，滿意度96.58%，經參與的學生反映此系列課程活潑生動，學習收穫很多。



108 年 11 月「新鮮人開學晨跑」活動成果

- 一、 保健中心與臺大晨行人長期一同推廣校園運動活動，以期臺大同學擁有規律運動之習慣，於 108 年 11 月 9 日舉辦「新鮮人開學晨跑」活動。
- 二、 此次參加人數共 215 人次，經參與的學生反映此活動配合音樂大家一起運動很有收穫。



108 年 11 月「光害預防及視力保健」講座成果

- 一、 如何減少眼睛在大太陽戶外活動及夜間 3C 產品廣告看板的傷害，在現在生活已成為不可或缺的知識，為增進全校教職員工生之認識視力保健，108 年 11 月 12 日與臺灣愛盲基金會共同舉辦「光害預防及視力保健」講座，邀請臺灣愛盲基金會梁惠娟老師擔任講師。
- 二、 此次參加人數共 62 人，問卷回收 52 份，滿意度 95.19%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



108 年 11 月「飲食與運動的重要性」講座成果

- 一、 現在飲食習慣及生活作息的改變，使得肥胖的情形逐漸普遍，不但影響健康也影響學習，為推廣均衡飲食及規律運動的習慣，因此與臺大醫院營養室共同舉辦飲食營養講座，使參加者能藉由此活動有正確的飲食知識、培養運動的好習慣，邀請臺大醫院呂孟凡營養師擔任講師。
- 二、 活動時間地點如下：
 - (一) 講座名稱:108 年 11 月 20 日減重減糖大作戰，保健中心衛教室。
 - (二) 講座名稱：108 年 11 月 25 日運動營養，公衛大樓城中校區 215 教室。
- 三、 此次參加人數共 94 人，問卷回收 73 份，滿意度 95.8%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



108年12月「愛滋與反歧視宣導講座」講座成果

- 一、 12月為愛滋月，本中心與財團法人台灣關愛基金會及紅絲帶基金會共同舉辦愛滋相關講座。
- 二、 課程資訊如下：
 - (一) 108年12月4日主題：「愛滋與反歧視宣導講座」，講師：紅絲帶基金會陳珮蓁。
 - (二) 108年12月6日主題：「愛滋與反歧視宣導講座」，講師：財團法人台灣關愛基金會林啟明。
- 三、 此次參加人數共77人，問卷回收55份，滿意度91.54%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



108 年 12 月 第 11 屆 晨 行 週

一、 學務處保健中心與台大晨行人及晨型人社共同舉辦「第 11 屆晨行週」晨跑活動，養成早起運動及培養健康生活的好習慣，晨跑活動共 92 人參加，同學參與度佳，並配合完成前後測活動。

二、 活動時間及地點：

活動名稱	活動時間	講師/活動負責人	活動地點
前測(含身高、體重、體脂肪及腰圍)	11 月 28 日-11 月 29 日， 12:00-14:00	保健中心 詹千慧護理師	保健中心 2 樓
晨跑活動	12 月 2 日~12 月 6 日， 每週一至五，7:00-8:00	台大晨行人及晨 型人社	臺大體育場、新體 舞蹈教室
後測(含身高、體重、體脂肪及腰圍)	12 月 6 日，9:00-14:00	保健中心 詹千慧護理師	保健中心 2 樓

