國立雲林科技大學 113 年度健康促進活動【步步為銀】簡章

期間	3/23～5/5 (共 44 天)
目的	強化心肺耐力，減少心血管疾病發生，燃燒體內脂肪，達到減脂目的。
資格	教職員工、學生
內容	**目標**：每天累積步行 8000 步 **工具**：計步器／手機內建計步器／APP／運動手環（擇一） **登錄**：每週三的 09:00~12:00，13:00~16:00，返回健康中心登錄一週成效。最後登記日期為 5/10，抽獎日期為 5/13 **備註**： 本活動參與對象以「符合賣油資格」成員為主。**113/3/18** 視「剩餘名額」開放《非成員》報名，**3/20 10:00 以電子郵件通知正取**至健康中心填寫個人紀錄單；逾期**【3/20 17:00】**視同放棄，**3/21 以電子郵件通知**備取，依序遞補至額滿。
獎勵制度	● 累計 10 天達標者，【學生】可登錄學生宿舍活動點數 1 點；上限 4 次。 ● 累計 10 天達標者，【職員】可登錄終生學習時數 1 小時；上限 4 次。 ● 累計 37 天達標者，可獲得全聯商品禮券（面額$100）1 張。 ● 累計 44 天達標者，除獲得全聯商品禮券（面額$100）1 張，再加碼抽全聯商品禮券（面額$500），共 10 份。
人數限制	150 人（賣油成員+非成員）
領獎日期	113/5/15