

# 85210 走跳舞正心 身材袂走精

8週健康大挑戰，等你來闖關！



## 任務時間

### 挑戰期間

3月9日（一）至 4月30日（四）  
15:10 截止



## 登錄冒險

### 報名時間

2月23日（一）至 3月5日（四）  
11:10 截止



# Step 1: 創建你的角色！

報名三部曲，缺一不可！

1



## 能力值檢測

前往健康中心進行「前測」，測量你的身體指標（S骨骼筋率、F體脂率）。

2



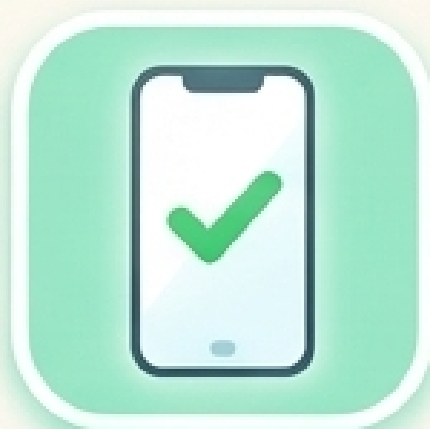
## 取得家長密令

繳交家長同意書。



使用手機計步者，同意書請予導師、教官簽章！

3



## 線上登錄

掃描QR Code，用校內帳號登入並完成線上報名。



報名截止：3月5日（四）11:10 前完成！

# 每週挑戰：關卡目標

目標：平日5天內，總步數  $\geq 40,000$  步。



★ 過關攻略：平均每天8,000步就夠囉！最快只要4天就能過關！

# 你的冒險裝備

## 主要武器 (自備計步儀器)



智慧型手機



運動手錶



簡易計步器

## 技能說明 (任何可累計步數的活動)



球類運動



跳舞



甩手運動



打掃活動

## 路線 A：榮譽之路



第一名



小功乙支 + 獎狀 + 券



第二、三名



嘉獎參支 + 獎狀 + 券



第四、五名



嘉獎貳支 + 獎狀 + 券



進步獎 (總分 $\geq 3$ ) 嘉獎貳支



堅持到底獎 (總分 $\geq 2$ ) 嘉獎乙支

## 勝利殿堂：分數是這樣計算的！

### S骨骼筋率

後測值 - 前測值 = S進步分數



### F體脂率

前測值 - 後測值 = F進步分數



總分 = S進步分數 + F進步分數

### 關鍵規則

★ 退步的分數以0分計算。 ★ 總分 $\geq 2$ 分，才能參加排名！

平手時 (Tie-breaker) BMI值越接近標準範圍者勝出！

總分

= S進步分數  
+  
F進步分數

## 路線 B：自由之路



第一名



折抵勞服12小時 + 獎狀



第二、三名



折抵勞服10小時 + 獎狀



第四、五名



折抵勞服 8小時 + 獎狀



進步獎 (總分 $\geq 3$ ) 折抵勞服8小時



堅持到底獎 (總分 $\geq 2$ ) 折抵勞服4小時