

【創意活動文案-健康存摺ABC】

會計學系 楊詩儀、蔡佩諺



活動時間：12/12(四) 15:10-17:10

活動地點：靜宜大學 田徑場

主辦單位：靜宜大學學生事務處住宿服務組

一、活動名稱：

健康存摺 ABC 之百戰百勝

二、活動緣由：

馬斯洛的人類需求五層次理論，認為最基本的是生理需求，當滿足生理需求後才會繼續往下一階段追求。而上大學就是「自由」的開始，沒有長輩的約束，食衣住行皆由自己打理，生活作息不正常，讓身體產生「負能量」，導致情緒不穩定、精神無法集中、身體氣血不通順，所以飲食、運動等方面都要善加注意，使自己身體健康康並心情愉悅，是一件不太容易的事。從做簡單的運動開始改善生活習慣，大一就培養規律運動的好習慣，不但能在身體方面維持良好的體態，在最重要的睡眠方面能一覺到天亮。綜合以上所述，有了這個活動，希望大一新鮮人有個快樂的大學生活。

三、活動目的：

- 1.培養規律運動的好習慣
- 2.促進同儕間的互動
- 3.創造美好的回憶

四、活動目標：

- 1.強健體魄
- 2.擁有運動好習慣及觀念
- 3.建立良好人際關係

五、活動對象：

以榮譽學長姐為一單位，帶領自己的小羊參加，共九位榮譽學長姐。

六、活動時間：

12/12(四) 15:10-17:10，共兩小時。

七、活動地點：

靜宜大學 田徑場

八、指導單位：

靜宜大學學生事務處住宿服務組

九、主辦單位：

靜宜大學學生事務處住宿服務組

十、贊助單位：

靜宜大學學生事務處住宿服務組

十一、工作職掌和工作分配：

組別	姓名	工作事項
總召		開督導會議/開行前會/監督及確認各組進度
活動組		整場活動流程及細流/人員安排
		主持開場及閉幕儀式
		關卡替換及活動中背景音樂之掌控/滾筒式延長線申請
關主組		負責任務 A：排球 100
		負責任務 B：兩人三腳接力 100
		負責任務 C：跳繩 100
		負責任務 D：袋鼠跳 100
		負責任務 E：足球 100
		負責任務 F：天旋地轉★
隊輔組	領頭羊 編號 1-9	一人帶兩小隊/選出小隊隊長及瑪麗亞/注意小隊員安全/ 活動照片記錄
器材組		相關器材之處理
		當天機動人員/器材確認
		車證申請/文件影印
		推拉式音響、對講機、長桌申請/當天醫療人員
		活動文宣/當天醫療人員

十二、活動內容：

藉由分組闖關方式，讓同儕間互相熟悉培養默契，過程中以和睦有效的溝通方式，互助合作完成闖關任務，活動結束後，大家分享活動過程中的趣事及經驗，藉由此次活動認識更多的朋友，並建立規律運動習慣之觀念。

十三、活動流程：

日期	時間	子活動名稱	地點	負責人
12/12	15:10-15:25	報到集合	司令台	
	15:30-15:45	活動開場	司令台	
	15:50-16:45	任務闖關	田徑場	
	16:50-17:10	閉幕儀式	司令台	

十四、 經費來源與預算：

項目	數量	單價	合計	計算方式	備註
影印卡	1	110	110	1*110=110	
星星紙	3	30	90	3*30=90	
海報紙	8	15	120	8*15=120	
垃圾袋	1	50	50	1*50=50	
布	6	30	180	6*30=180	
總金額					550 元

十五、 器材清單：

器材名稱	數量	單位	用途	器材來源
1.計時器	7	個	各活動計時	使用者手機
2.跳繩	5	條	跳繩 100	器材室
3.三角錐	20	個	足球 100	器材室
4.足球	6	個	足球 100	器材室
5.布	24	條	兩人三腳接力 100	材料行
6.筷子	6	雙	天旋地轉★	
7.紙星星	3	包	天旋地轉★	書局
8.容器	8	個	天旋地轉★	回收飲料杯
9.排球	5	個	排球 100	器材室
10.垃圾袋	1	包	袋鼠跳 100	五金行
11.醫藥箱	1	箱	醫護站	住宿組
12.筆電	1	台	活動音樂來源	
13.推拉式音響	1	台	音樂播放	學生會
14.哨子	1	個	換關提示	
15.相機	9	台	活動紀錄	領頭羊手機
16.長桌	3	個	簽到	學生會
17.滾筒式延長線	1	個	銜接音響	系學會

十六、 活動文宣：

E-MAIL、Facebook、宣傳海報*1(紅磚道)

十七、 活動場佈圖：



十八、 預期效益：

與會人員擁有美好回憶，彼此間互相熟識，活動過程後仍持續活動熱忱，一起相約去運動及測量 BMI，且建立良好規律運動習慣，強健身心。

十九、 雨天備案：

從室外田徑場改至室內體育館。

二十、 附件：

附件一 活動流程細節

附件二 闖關任務進行方式

附件三 關卡細節

附件一 活動流程細節

時間	子活動名稱	地點	人員分配	備註、器材
15:10 15:25	報到集合	司令台	負責人： 機動人員： 領頭羊編號 1~9 ※開幕預備： ※背景音樂：	簽到桌*3、筆*10、簽到表*1、拖拉式音響*1
15:30 15:45	活動開場	司令台	負責人： 醫護站： 相公：領頭羊編號 1~9 ※關卡預備： 關主前往準備 ※背景音樂：	拖拉式音響*1、海報*1、延長線*1、相機*9
15:50 16:45	任務闖關	田徑場	負責人： 醫護站： 機動人員： 相公：領頭羊編號 1~9	筆電*1、拖拉式音響*1、哨子*1、相機*9、延長線*1、計時器*1
16:50 17:10	閉幕儀式	司令台	負責人： 醫護站： 相公：領頭羊編號 1~9	相機*9、拖拉式音響*1
17:10 17:30	場地恢復	田徑場	負責人： 所有工作人員	塑膠袋*3
17:30 18:10	檢討會	司令台	負責人： 紀錄： 所有工作人員	拖拉式音響*1、筆電*1

附件二 闖關任務進行方式

任務 A 排球 100

- 以托球的方式，在 100 秒以內能不落地，要完成 30 下
- 完成小組進入下一關

任務 B 兩人三腳接力 100

- 以接力方式，距離 100 公尺，要在 30 秒內完成
- 完成小組進入下一關

任務 C 跳繩 100

- 8 人接力，2 人甩繩子
- 以團體接力的方式，在 100 秒內完成 20 下
- 完成小組進入下一關

任務 D 袋鼠跳 100

- 袋鼠跳跳 5 公尺到定點後，比手畫腳要在 100 秒內完成 5 道題目
- 完成小組進入下一關

任務 E 足球 100

- 以踢球繞 S 型的方式，在 100 秒內來回 5 次
- 完成小組進入下一關

任務 F 天旋地轉★

- 原地繞五圈後，用筷子夾星星到定點之容器內，以 100 秒內容器中至少 15 顆★
- 過程若豆子落地，即換成下一位挑戰者出發進行
- 完成小組進入下一關

附註：最後過五關達成任務即可蓋認證章【健康存摺 ABC】

附件三 關卡細節

時間	子活動名稱	地點	人員分配	備註、器材
15:30-15:45	關卡預備	田徑場	負責人： 關主：	排球 100：排球*5、計時器*1 兩人三腳接力 100：計時器*1、布*24 跳繩 100：計時器*1、跳繩*5 袋鼠跳 100：計時器*1、塑膠袋*1 足球 100：三角錐*20、足球*6 天旋地轉★：筷子*6、紙星星*3 容器*8、計時器*1
15:50-16:45	任務闖關 ※每關至多9分鐘	田徑場	負責人： 機動人員： 關主： 相公：領頭羊編號1~9 ※背景音樂：	筆電*1、拖拉式音響*1、哨子*1、相機*9、延長線*1 備註：闖關方式為健康檢查方式，如有關卡已被全部小隊完成任務，關主更改成機動人員，協助小隊完成任務。#健康檢查方式為小隊主動去關卡闖關完成任務，動線為小隊自行安排，如有發現時間會拖延，工作人員須從旁協助
16:50-17:10	器材回收	司令台	負責人： 關主：	確認單*1