

國立臺北護理健康大學

幸福月~樂活

運動保健系運保週企劃書



總召：謝喬勛

副召：林怡均

國立臺北護理健康大學運保週活動企劃書

一、 活動目標

- 1.利用線上資源以及結合運保系的專業知識舉辦相關活動
- 2.邀請業界學長姐回母校分享職場經驗
- 3.藉由交流分享讓大家更了解運保系並增進彼此感情

二、 主辦單位

國立臺北護理健康大學-運動保健系

三、 承辦單位

國立臺北護理健康大學-運動保健系-第十三屆系學會-

四、 活動日期

106年3月29日至3月31日

五、 活動地點

司令台、體育館

六、 參加對象

運動保健系全體師生



附錄一 行程表

運保週					
3/29(三)		3/30(四)		3/31(五)	
14:00	飛盤比賽	13:30	集合	9:00	學長姐分享
休息		13:50	暖身	11:00	第 14 屆會長選舉
18:00	籃球比賽	14:00	體驗活動	11:30	開票
20:00	頒獎	16:00	結束	12:00	結束

附錄二 活動細項

●3/29(三) 飛盤比賽、籃球比賽

時間	活動名稱	活動內容	地點	負責人	備註
14:00~16:00	飛盤比賽	各年級組隊比賽，採積分制	操場	新富	
休息時間					
18:00~20:00	籃球比賽	各年級組隊比賽，採積分制	體育館	家緯	
第一名 1000、第二名 800、第三名 500					

●3/30(四) 運保闖關活動-認識運保

時間	活動名稱	活動內容	地點	負責人	備註
13:30~13:40	集合點名		操場	筱萱	
13:40~13:50	暖身			凱琳	
13:50~14:00	開場	活動說明			
14:00~16:00	體驗活動	闖關活動，分為四站，每站有不同任務以及專業技能讓大家體驗	操場、飛輪教室、韻律教室	活動組	

●3/31(五) 學長姐分享會

時間	活動名稱	活動內容	地點	負責人	備註
8:50~9:00	場佈		明倫館	全體人員	
10:00~1:10	集合點名			筱萱	
10:10~12:10	分享交流	學長姐演講		喬勛	
12:10~12:20	休息				
12:20~12:40	政見發表	候選人政見發表以及提問		喬勛	選舉票
12:40~13:00	投票				
13:00~12:30	開票			凱琳、宜 蓁	需準備 箱子
13:30~	場復				

