# 網路校園》》》日行萬步網站 健康好管理

校園視窗

遠距教學中心為因應本校體育年的宗旨精神，由本校體育室提供健走資訊，遠距教學中心負責網站規劃，共同合作建置「日行萬步健康永駐」網站。網站內容除介紹健走運動相關資訊，如「健走的好處」、「健走的方式」、「健走的技巧」、「設計健走計畫」並提供專屬會員登錄步數服務。凡屬於該網站的會員，每日可不限次數上網登錄健行步數的線上功能外，並透過圖表的呈現方式以便利網路會員做好每日健康管理。

日前體育室邀請台灣師範大學體育學系方進隆教授的演講中提及，每走一萬步即可消耗200~300大卡卡路里，除了達到減重、改善心血管疾病外，更可以最自然的運動方式有效達到運動的成效。為鼓勵校內師生能共同參與健行活動，凡至「日行萬步健康永駐」網站即有精美贈品送給大家！詳情請上網http://cyber.tku.edu.tw查詢。（遠距中心）