



興大健康步道啟用 邀大家一起森呼吸



() 民眾網-民眾日報 () 2017-10-21 05:11:28

【記者楊昌林 / 台中報導】中興大學邀您一起「森」呼吸！興大健康步道10月20日啟用，環校規劃為七大主題區，黑森林練功區鋪滿來自南投惠蓀林場疏伐後打碎的木屑，在城市中打造芬多精環繞的小森林。步道同時結合學校計資中心開發的興大校園APP，使用者可隨時取得步道沿線的空氣品質即時檢測、健康新知、生態環境與人文歷史等實用資訊。

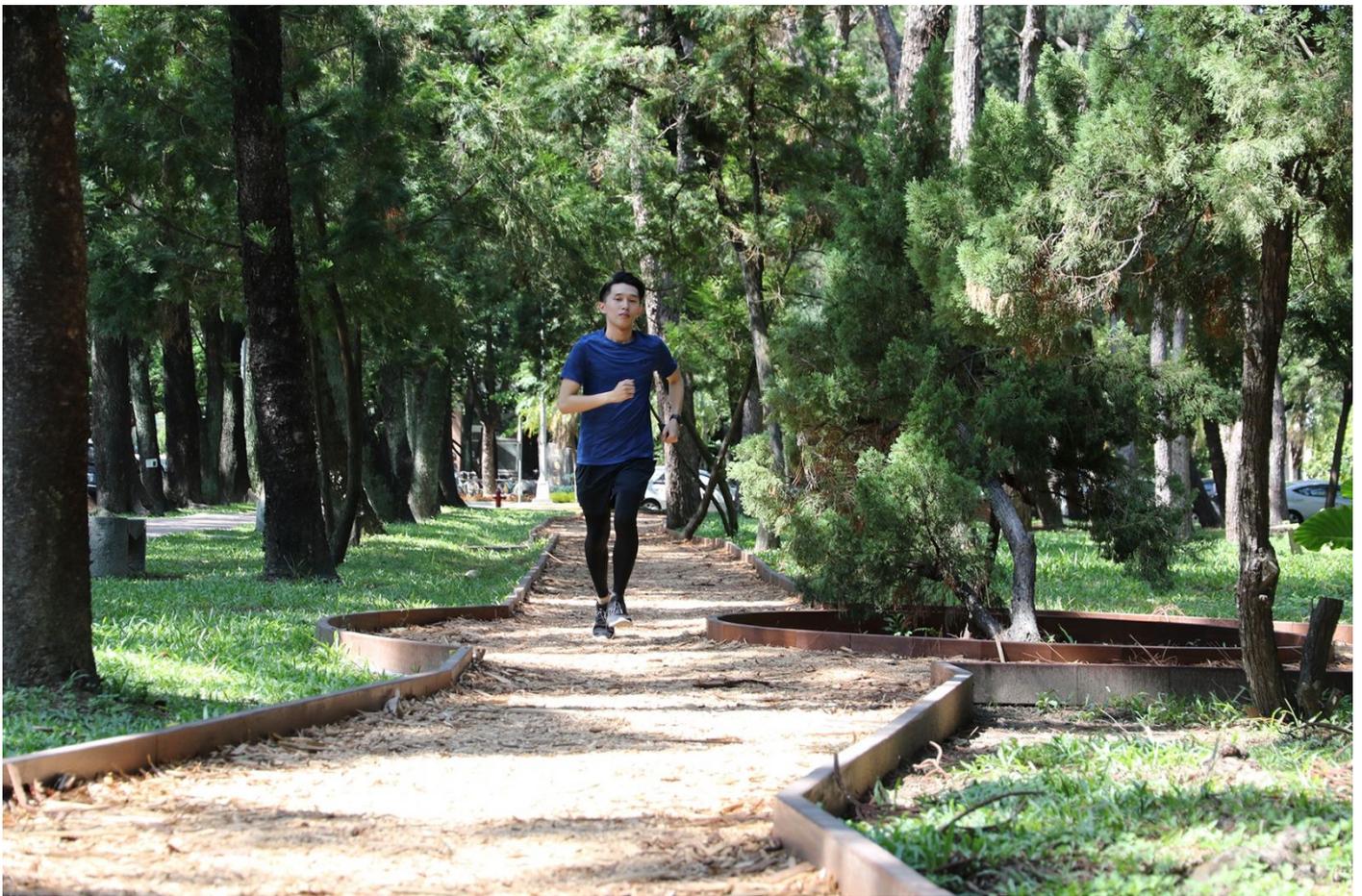
興大健康步道是國內第一條結合數位科技與健康樂活的校園步道，分為黑森林練功、人社秘境、雲平草原、運動活力、鋤禾慢活、椰生大道、雋永風華七大主題區。以校門西側的黑森林為起點，行經人文大樓、綜合大樓、社管大樓、雲平樓、體育場、椰生大道、興大廣場、小禮堂與惠蓀堂，環校一圈，全長3公里，步行全程約40分鐘。

特別的是，在健康步道沿線佈建11個空氣品質檢測器，使用者透過app可知所在點即時的空氣資訊，包含PM2.5、溫度、濕度、二氧化碳量等數據，瞭解即時空氣品質情況。同時步道另設看板，提供步道標示及健康飲食相關資訊，並建置興大健康樂活專頁，使用者可掃描看板上的QR code進入專頁查詢更完整的健康資訊。健康運動加上正確飲食，才是身心健康的完整配套。

負責規劃此步道的興大學務處健諮中心主任謝禮丞表示，多接觸戶外的大自然與陽光，有助師生身心健康。目前校內許多晨間的跑者與健行者，因無專屬環校步道，常需與車爭道或閃避路邊停車，為打造更友善的運動環境，因而在幾經探勘與試走後，規劃開發此條較無停車位之健走步道。行經校園部分較不常使用的區塊，讓校內師生與社區民眾體驗健康的步道之餘，也活化校園角落及認識校園的歷史與生態之美。

步道起點黑森林練功區，因每日清晨總聚集許多民眾在此運動或練功而得名，黑森林為興大著名景點及運動盛地，內以松樹為大宗，另有柏科、杉科、羅漢松科等針葉林。健康步道特地將此規劃為練功區，設有木棧平台並舖上來自興大所屬惠蓀林場之木屑，讓民眾在運動練功的同時，吸收來自惠蓀林場的芬多精。

興大健康步道規劃分二期建置，目前已完成第一期0.8公里的示範路線，其餘路段以現有路面標示方向為主，逐漸整平沿線路面及美化周遭環境，預計在107年完成全部步道工程，成為一條健康智慧的校園步道。





分享到：<https://plus.google.com/share?url=http://www.mypeople.tw/article.php?id=1593128>)

<http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.mypeople.tw/article.php?id=1593128>)

<http://line.naver.jp/R/msg/text/?興大健康步道啟用 邀大家一起森呼>

吸%0D%0A<http://www.mypeople.tw/index.php?r=site/article&id=1593128>)

收藏



民眾網-民眾日報

給您最詳盡的地方新聞，最實用的生活資訊，最專業的專欄文章。

APP下載

GOOGLE PLAY：<https://goo.gl/RZs3YM>

IOS：<https://goo.gl/xj8GK3>

+ 訂閱

評論 (請加入會員才可發表評論)

0則評論