

R3 六周團隊活動計劃書

隊長可以這樣做

辦比賽給獎品，讓活動更好玩！

- ① 組 LINE 群，一群人比一個人走更遠！
- ② 辦比賽給獎品，讓活動更好玩。
舉例：每位參賽者貢獻 1 瓶葡安素 / 或寶纖或任何產品，前三名分別獲得 5 罐、3 罐、2 罐產品。或是每位參賽者貢獻 100 元或是任何金額，前三名分別獲得 500 元、300 元、200 元。
- ③ 養成每周固定實體或線上聚會，為每周聚會規劃主題。

第 1 周 | 聚會 60 分鐘



- ▶ **分享時間**
認識大家，分享自己為什麼想要參加 R3
- ▶ **深入認識 - 重置期**
自行分享或是撥放社團直播影片 + FAQ
- ▶ **動一動**
簡單運動 + 互相量身
- ▶ 加入 R3 線上社團，參與互動抽獎活動
- ▶ 分享 R3 工具包

第 2 周 | 聚會 60 分鐘



- ▶ **分享時間**
每個人分享自己的一日 R3 食譜
- ▶ **深入認識 - 重置期**
深入看 YES! NO! 食物列表 + FAQ
- ▶ **動手做**
葡安素鬆餅時間
- ▶ 加入 R3 線上社團，參與互動抽獎活動
- ▶ 鼓勵隊員分享，集中問題於線上社團發問

第 3 周 | 聚會 60 分鐘



- ▶ **分享時間**
每個人分享自己的 2 周數據及感想
- ▶ **深入認識 - 重新導入**
自行分享或是撥放社團直播影片 + FAQ
- ▶ **動一動**
簡單運動 + 互相量身
- ▶ 加入 R3 線上社團，參與互動抽獎活動
- ▶ 鼓勵隊員分享，集中問題於線上社團發問

第 4 周 | 聚會 60 分鐘



- ▶ **分享時間**
每個人分享自己重新導入選擇的食物
- ▶ **深入認識 - 重新導入**
簡單碳水 / 複合碳水 + FAQ
- ▶ **動一動**
簡單運動 + 互相量身
- ▶ 加入 R3 線上社團，參與互動抽獎活動
- ▶ 鼓勵隊員分享，集中問題於線上社團發問

第 5 周 | 聚會 60 分鐘



- ▶ **分享時間**
每個人分享自己的 4 周數據及感想
- ▶ **深入認識 - 真實生活**
自行分享或是撥放社團直播影片 + FAQ
- ▶ **比一比**
最後階段衝刺即時榜單
- ▶ 加入 R3 線上社團，參與互動抽獎活動
- ▶ 鼓勵隊員分享，集中問題於線上社團發問

第 6 周 | 聚會 60 分鐘



- ▶ **分享時間**
每個人分享自己想吃的晚餐及感想
- ▶ **深入認識 - 真實生活**
自行分享或是撥放社團直播影片 + FAQ
- ▶ **動一動**
簡單運動 + 互相量身
- ▶ 加入 R3 線上社團，參與互動抽獎活動
- ▶ Before-After 組圖製作，分享到 R3 線上社團

完 成

① 隊長蒐集全隊數據，上傳 Line 問卷

② 獲得全隊 R3 人電子證書