

# 新生醫護管理專科學校全人健康促進中心 「健康體能十萬步」特色研習計畫書

## 一、目的

教職員工生是學校最珍貴的資產，而教職員平日在面對工作環境時，可能產生許多壓力造成煩躁不安、精神緊繃等狀況，造成身心影響工作效率的情形，109 年度全校教職員健檢結果，幾項異常比例普遍偏高，例如腹部超音波異常 87.80%、身體質量指數 (BMI) 47.53%、總膽固醇 45.83%、低密度脂蛋白膽固醇 33.33%及骨質密度檢查 29.80%等，因而本校職護辦理行政研習加以宣導推廣各項健康知能。

此外，本校全人健康促進中心為推廣健康促進與全人照護理念，依據校務發展計畫書特色指標「2-1 健康促進幸福校園」、「2-2 推動特色亮點校園」及 110 年度整體發展支用計畫書特色研習經費規劃，擬透過辦理「健康體能十萬步」特色研習，提倡本校教職員透過以運動為核心，營造本校教職員工健康心生活、創造高效職場、投資健康，以利達到全人健康促進的目的。

## 二、主辦/協辦單位：

- (一)主辦單位：全人健康促進中心
- (二)協辦單位：衛保組

四、參加對象：校內教職員，約 30 人 (如參加人數過多，將由辦理單位篩選)。

## 五、活動日期及時間：

- (一) 時段一：110 年 10 月及 11 月每週三(10/6、10/13、10/20、10/27、11/3、11/10)，13：30~14：20。
- (二) 時段二：110 年 10 月及 11 月每週四(10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11)，17：00~17：50。

## 六、辦理方式：

- (一) 活動時間共計六週，每週 2 個時段中至少擇一時段參加，參加者「應至少參加 4 次以上且每次達 2 公里目標」使給予研習證明，全程參加者，活動結束發給 6 小時研習證明。
- (二) 每時段應於活動開始後 5 分鐘內到場，逾時不予列計，且時間結束前或未完成 3 公里前不得早退。
- (三) 健康體能安排：參加人員得以慢走、快走或慢跑等形式進行，每次應至少完成

2 公里，並需於手機下載運動 APP，當次活動結束後，截圖上傳雲端或 line 群組，以資證明。

(四) 本活動名額有限，獲選參加者或先完成以下公里數者，得提供下列小禮物。(小禮物有限，送完為止，不再發送)。

1. 辦理單位將提供運動相關小物一份(由辦理單位決定，不得任意選擇)。
2. 參加者每完成 5 公里，提供小禮物一份。完成 10 公里得參加摸彩機會，10 公里以後，每 5 公里另加 1 次摸彩機會。

(五)摸彩禮物：第一獎：3,000 元禮卷一份，第二獎：2,500 元禮卷一份，第三獎：2,000 元禮卷一份。

#### 六、活動地點：學校操場或終身學習館

#### 七、預期質量化成效

- (一) 質化：建立教職員養成定期運動的好習慣。
- (二) 量化：1. 達成 10 公里以上人數：至少 5 人。  
2. 活動滿意度：80%以上。

#### 八、經費：本校 110 年度整體發展獎勵補助計畫支應

項目	經費項目	單價	單位	數量	小計(元)	說明
1	運動腰包	199	個	30	5,970	參加獎
2	運動臂套(袋)	383	個	5	1,915	目標小禮物
3	運動水壺(2 入)	719	組	8	5,752	目標小禮物
4	運動襪	335	雙	5	1,675	目標小禮物
5	藍芽耳機	599	組	5	2,995	目標小禮物
6	禮卷	7,500	式	1	7,500	摸彩獎
合計					25,807	

九、本計畫如有未盡事宜，或因天然災害非人力可期，由主辦單位另行公告之。