

全人健康促進中心第二屆「健康體能十萬步」特色研習簡章

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，110 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 76.07%、身體質量指數 (BMI) 48.52%、總膽固醇 46.24%、低密度脂蛋白膽固醇 38.73%及腰圍 30.36%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 111 年度整體發展支用計畫書特色研習經費規劃，擬透過辦理「第二屆健康體能十萬步」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、總務處環安組

三、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)。

四、活動日期及時間：

(一)時段一：111 年 7 月至 9 月每週三(7/27、8/3、8/10、8/24、8/31、9/7)，15:00-16:00。

(二)時段二：111 年 7 月至 9 月每週四(7/28、8/4、8/11、8/25、9/1、9/8)，15:00-16:00。

五、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 3 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 3 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(依此類推)。

(五)摸彩禮物：第一獎：3,500 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：以學校操場或終身學習館為主。(雨天備案：校內學校區域)

七、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。