

111 學年楊梅高中健康促進之教職員工運動計畫

一. 指導單位: 校長室

二. 主辦單位: 學務處衛生組

三. 協辦單位: 人事室、體育組

四. 活動名稱: 健康動起來-健康 333

五. 活動目的: 養成自主規律運動的好習慣

六. 活動期間: 112 年 5 月 2 日至 5 月 31 日共計 4 周

七. 活動地點: 本校操場、健身中心、禮堂

八. 參加對象: 全校教職員工

九. 活動方式:

(1) 參加者於活動期間**上班日**在校園內自行運動

1. 自行使用手機運動 APP 紀錄或運動手錶，活動結束後(5/31)，將 APP 紀錄截圖至健康中心登錄 APP 紀錄

2. 或每次運動先至健康中心採用紙本簽到退(8:00-16:30)。

(2) 參加者請利用課餘時間或不影響工作之餘前往運動，每次 30-60 分鐘。

(3) 參加者每周 3 次，每次至少 30 分鐘，心跳最大值 ≥ 130 以上，四周共 12 次。

(4) 運動場地除操場、禮堂外，本學期新增健身中心每日借用時間除第 6-8 節選手訓練外，其餘時間可至體育組登記借用。

十. 獎勵方式:

4 周的活動期間若**完成健康 333**(每周 3 次，每次至少 30 分鐘，心跳最大值 ≥ 130 次/分以上)達 4 周者，於活動結束後致贈健康促進相關用品。

十一、經費來源及預算：

本次競賽獎品費用由學務處業務業務費支應。

十二、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。



111 學年度楊梅高中健康 333

活動日期	112.05.02-112.5.31	活動地點	校內	宣導對象	全校教職員工生
宣導主題	健康動起來-健康 333	承辦人	衛生組長 賴文強	宣導人數	1691
活動宗旨	一、鼓勵同學與學校教職員工健康運動活動，養成自主規律運動的好習慣。 二、提升本校教職員身心狀態，舒緩生活壓力。				

成果照片



本校健身中心



本校健身中心



本校禮堂



本校禮堂