附件1 實施運動自主健康管理檢核表

**110年 月份**

**個人基本資料**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 機關(單位)學校 |  | 姓名 |  |
| 職稱 |  | 生理性別 | □男 □女 |

**運動項目及檢核標準(個人至少應任選下列其中一項完成)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **運動項目** | **每月檢核標準** | **運動者**  **自我檢核** | **人事單位**  **查證情形** |
| **健走** | 1.每週至少健走3天。  2.每次健走至少40分鐘或每次行走步數達4000步以上 | □每週至少3天  □每次至少40分鐘或每次行走步數達4000步以上 | □未實施  □已實施但未完成  □符合標準 |
| **慢跑** | 1.每週至少慢跑3天。  2.每次慢跑至少30分鐘或達3公里以上。 | □每週至少3天  □每次至少30分鐘或達3公里以上。 | □未實施  □已實施但未完成  □符合標準 |
| **走樓梯** | 1.每週至少走樓梯3天。  2.每次至少5分鐘或10層樓或階梯數達200階。 | □每週至少走樓梯3天  □每次至少5分鐘或10層樓或階梯數達200階。 | □未實施  □已實施但未完成  □符合標準 |
| **運動項目** | **定期檢核標準** | **運動者**  **自我檢核** | **人事單位**  **查證情形** |
| **運動 減重** | 1.個人3至7月；8至12月分別藉由運動自主健康管理  而達減輕體重5、4、3公斤  者。  2.減重前後由當事人至人事單位登記，查證確認。 | 一、110年3至7月，藉由  運動減輕體重：  □5公斤□4公斤□3公斤  二、110年8至12月，藉  由運動減輕體重：  □5公斤□4公斤□3公斤 | □未實施  □已實施但未完成  □符合標準 |

人事單位確認核章：

附註：

一、實施時間：自110年3月起至110年12月31日止。

二、每月個人視健康體能情況任選1種以上項目實施。

三、當事人於次月5日前填寫本檢核表及檢附前一個月運動之手機健康管理APP成果截圖(或其他證明資料)交由服務機關學校人事單位查證，確認登記。

四、獎勵措施：依據參加人員實施結果，分別於8月及次年1月辦理敘獎。

(一)個人3至7月；8至12月每月均完成並達到運動自主健康管理檢核標準

者，各核予記功1次。

(二)個人3至7月；8至12月各有4個月完成並達到運動自主健康管理檢核

標準者，各核予嘉獎2次。

(三)個人3至7月；8至12月各有3個月完成並達到運動自主健康管理檢核

標準者，各核予嘉獎1次。

(四)個人3至7月；8至12月分別藉由運動自主健康管理而達減輕體重5公

斤者，各核予記功1次；達減輕體重4公斤者，各核予嘉獎2次；達減

輕體重3公斤者，各核予嘉獎1次。