

嘉義高商教職員工健康體適能暨休閒運動記錄表 111.1



Dear 同仁 111 年來啦！敬邀您參加 111 年健康促進計畫，一起動方動方！
請您將您的運動項目記錄在表格內(時間/距離擇一即可)，
填滿時或 111.12.31 前給衛生組，感謝您。 姓名：

次數	日期	運動項目	開始時間	結束時間	運動時間	距離	備註
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

哇！恭喜您持之以恆的運動，讓我們一起堅持下去唷！

請務必在 111 年 12 月 31 日前交到衛生組唷！ 感謝您~

