

推動身體活動之經驗分享

單位基本資料	場域名稱：台塑企業麥寮廠 場域所在地：雲林縣麥寮鄉 行業別：化工 員工總人數：約 12000 人
推動之對象	全體員工
主要推行內容	Tabata 運動
執行方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 背景：針對三高、上夜班之員工，做預防性的建議，鼓勵運動。 2. 說服主管讓員工利用上班時間做身體活動，也與主管說明身體活動對工作能帶來之效益。 3. tabata 運動執行方式： <ul style="list-style-type: none"> ■ 利用上班做 4 分鐘高強度間歇性的運動 ■ 不需換運動服、不需運動器材、不需小米手環等等 ■ 分 8 個動作，採漸進式增加「強度」，各部門依照特性調整自己適合的動作 ■ 執行時間：強調合理方便性，每個部門選擇自己適合的時間進行 tabata，不要求一致性時間，非常有彈性
執行時遇到的困難	員工認為上夜班很累回家無法自主運動
解決方案	主管的支持下，利用上班時間做運動
成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體活動時會喘、會流汗 2. 看見員工的笑容 3. 員工的腰圍變瘦 4. 門診量變少了
其他資源之結合	運動中可能會發生運動傷害，運動中又要配合呼吸。運動後要調整飲食，才可以讓肌肉更強壯，因此會與營養師或運動防護員或物理治療師等資源結合。
給後續推動者的建議或提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tabata 動作不需要一成不變，可根據部門需求，隨時改版，找出最適合的伸展動作，做的快樂最重要！ 2. 單位主管一定要帶頭做運動，員工才會提高參與率。 3. 若有因 tabata 當中的動作造成一些肢體傷害如膝蓋疼痛，需馬上調整，如此一來，才能永續經營。