

臺北市 110 年度暑期高中以下學校「健康體位，還我健康人生」 實施簡章

一、目的

- (一) 為維護學生身心健康及健康體位，並因應 Covid-19 防疫居家時間增加，辦理高中以下學生促進健康體位減重比賽，鼓勵學生培養正確健康飲食及健康運動習慣。
- (二) 提供學生正確且容易執行之方法，引導學生培養正確運動、營養教育及生活習慣，讓學生輕鬆享瘦又能夠持之以恆，促進身心健康人生。

二、主辦單位：臺北市政府教育局

承辦學校：臺北市立至善國民中學（臺北市國民中學健康與體育輔導小組）、臺北市大同區蓬萊國民小學（臺北市國民小學健康與體育輔導小組）

三、參加對象：對象為本市高中以下在籍學生，凡身體質量指數

（BMI）大於該年齡對應之數值，皆可由學校鼓勵參加或自行參加。

- (一) 國小標準： $BMI \geq 21$
- (二) 國中標準： $BMI \geq 22.5$
- (三) 高中標準： $BMI \geq 23.5$

四、報名時間及方法：

- (一) 110 年 7 月 5 日（星期一）起至 7 月 9 日（星期五）止。
- (二) 符合報名資格者，於報名期限內，以「臺北市校園單一份驗證帳號」至**臺北酷課雲**登錄本活動（加入此課程）。

1. 高中組

<https://ono.tp.edu.tw/course/805128>

2. 國中組

<https://ono.tp.edu.tw/course/805119>

3. 國小組

<https://ono.tp.edu.tw/course/802005>

(三) 報名學生須自備體重計、軟尺及具錄像上傳功能的手機。

五、比賽期間：110年7月12日(星期一)起至110年8月27日(星期五)止，共計7週。

六、體位測量期間：

(一) 前測時間：報名時填寫身高(以學生校內已量測之紀錄為主)、體重(學生需錄製量測體重影片以供備查)。

(二) 後測時間：8月27日24小時內的體重紀錄(學生需錄製量測體重影片以供備查)。

七、活動說明：

(一) 登錄頻率：每天皆可登錄，但每天至多上傳健康飲食及健康運動各一份，每週至多可上傳七張健康飲食及七段健康運動。

(二) 登錄期間：7月12日(星期一)~8月27日(星期五)止，共47天。

(三) 登錄項目：

1. 活動前及活動結束全身照片

2. 身體測量數值：於每週五晚上12點前上傳體重、BMI指數及腰圍身高比(waist-to-height ratio, 簡稱WHtR)資料(學生需錄製量測影片供備查)(7/16-8/20), 8/27(五)當天為後測時間。

3. 健康飲食：每天可以登錄一次(7/12-8/26)，上傳1張健康餐飲照片，每週至多上傳7張健康餐飲照片，由承辦學校協助認定合格。

4. 健康運動：每天可以登錄一次(7/12-8/26)，上傳1分鐘健康運動影片，每週至多上傳7個健康運動影片檔案，由承辦學校協助認定合格。

(二) 比賽積點辦法

類別	項目	內容	得分	滿分
----	----	----	----	----

減重 照片 上傳	減重前照 片	減重前全身照片 (全體參賽者)	1	1
	減重後照 片	減重後全身照片 (全體參賽者)	1	1
健康 平臺	身體測量 數值	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體重、BMI 指數及腰圍身高比 (waist-to-height ratio, 簡稱 WHtR) 資料 (學生需錄製量測影片供備查) 2. 每週五 12 點前登, 限當天資料 (7/16, 7/23, 7/30, 8/6, 8/13, 8/20)。 3. 最後一週的身體測量數值為後測 (8/27), 不計分。 	1/週	6
健康 平臺	健康飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」口訣為原則。 2. 註明是早、午或晚餐, 一天僅計一餐, 以當天最後上傳為計分對象。 3. 由家長、學校護理師或健教老師提供協助與建議。 4. 由承辦學校認定健康飲食得分。 5. 8/27 當天僅上傳照片及後測身體質量數值, 「健康飲食」得分累計至 8/26 為止。 	1/天	46
健康 平臺	健康運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校護理師及體育老師協助建議學生尋覓適合疫情期間的運動 2. 每日若有 30 分鐘以上的運動, 可錄製 1 分鐘的影片上傳, 一天僅計一次, 以當天最後上傳影片為計分對象。 	1/天	46

		3. 由家長、學校護理師、體育老師或健教老師提供協助與建議， 4. 由承辦學校認定健康運動得分。 5. 8/27 當天僅上傳照片及後測身體質量數值，「健康運動」得分累計至 8/26 為止。		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

註：

1. 學生務必每週上網登錄身體測量數值(體重、BMI、腹圍和腰圍比例)，每天上網登錄健康行為(健康飲食及健康運動紀錄)，無法逾期補填或提前登載。
2. 身體測量數值每週至少上傳一次，每週五 12 點前登，限當天資料(7/16, 7/23, 7/30, 8/6, 8/13, 8/20)，最高可得 6 分。
3. 健康飲食及健康運動每天可上傳一次，活動期間內，最高可各得 46 分。
4. 如遇同分時，依「健康運動」、「健康飲食」得分排序，若「健康運動」、「健康飲食」皆同分，則由承辦學校之比賽評審會議依上傳資料進行討論評比為準。

八、比賽計分方式

(一) 「團體賽」：全校參與活動學生積點總合除以學校參與活動學生人數。

(二) 「個人賽」：

1. 減重：參加學生的前、後測減少之體重，前述數據皆取至小數點後第 1 位，若體重計有第 2 位，則四捨五入至第 1 位，佔總分 80%。
2. 積點：學生減重照片、身體測量數據、健康飲食、健康運動等，成功在網頁平臺登錄的「積分」(滿分 100 分)，佔總分 20%。
3. 總分 = 「減重」x 80% + 「積分」x 20%

例：前測體重 80，後測體重 77，活動期間積分為 86，則得分為：

$$\begin{aligned} & (80.5 - 77.6) \times 0.8 + 86 \times 0.2 \\ & = 2.32 + 17.2 \\ & = 19.52 \end{aligned}$$

(三) 獎勵

1. 團體賽：國小、國中及高中組各取總積分平均分數最高前三名，頒發得獎學校獎狀。第一名學校之行政人員及參與老師，核予 2 次嘉獎 2 人，1 次嘉獎 3 人。第二及第三名學校行政人員及參與老師，核予 2 次嘉獎 1 人，1 次嘉獎 2 人。
2. 個人賽：國小、國中及高中組各取總積分前六名，各名次圖書禮券如下表：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
獎金	3,000 元	2,500 元	2,000 元	1,500 元	1,000 元	800 元

(四) 其他

1. 主辦單位基於活動執行之行政管理及業務處理需要等目的，將在符合法規的前提下，妥善處理、利用所蒐集之個人資料。
2. 主辦單位如遇人力不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以活動網站公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。