



健康體位比賽說明

衛生組報告

比賽目的及對象

- 透過正確運動、正確飲食方式與生活習慣養成，促進學生健康體位，並提供正確且易執行之方法，以養成學生健康生活習慣，促進身心健康人生。
- 以同校學生10人組隊報名參加，每校不限隊數，共分為國小1~3年級組、4~6年級組分組競賽。
- 同分組內10人以同班優先，其餘可跨班，可跨年級，混齡組隊。

比賽時間

- 1.報名時間：115年3月4日(星期五)至3月13日(星期五)止。參賽者需於時間內於健康中心進行身高體重的測量
- 2.比賽期間：115年3月16日(星期一)至115年5月10日(週日)，共計8週。
- 3.後測時間：115年5月11-15日於學校健康中心完成身高體重後測

積點辦法

項目	健康行為	積點	同學每日積點上限	師長贈送點數上限
(1)多喝水*	今天喝白開水500c.c	1	3	3
(2)減少含糖飲料*	今天不喝加糖飲料、市售含糖果汁	1	1	1
(3)多運動*	今天運動30分鐘(不含體育課)	1	4	4
(4)多吃蔬菜	今天把午餐蔬菜吃完	1	2	
	今天晚餐吃一拳頭深色蔬菜			
(5)吃優質蛋白	今天吃一份無糖乳製品或1個蛋 (不能是調味乳)	1	2	
(6)睡飽飽	今晚10:30時前就寢(國高中)	1	1	
	今晚10時前就寢(國小)			

每天可以邀約一位老師或家長，他們做到這三項，加分給你，一位師長每天積點只能贈與一人

師長證明單



學校_____隊_____同學（月日~月日）每週師長證明

項目 點數 時間	多喝水 上限3點	減少 含糖 飲料 上限1點	多運動 上限4點	多吃 蔬菜 上限2點	吃優質 蛋白 上限2點	睡飽飽 上限1點	師長贈點			師長 簽名
							多喝水	少糖飲	多運動	
週一							多喝水	少糖飲	多運動	
週二							多喝水	少糖飲	多運動	
週三							多喝水	少糖飲	多運動	
週四							多喝水	少糖飲	多運動	
週五							多喝水	少糖飲	多運動	
週六							多喝水	少糖飲	多運動	
週日							多喝水	少糖飲	多運動	
小計							多喝水	少糖飲	多運動	
本週 總積點										

要記得每週上網登錄一週積分，將師長證明單掃描上傳。

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。
教師：_____（必填）（簽章）

比賽獎勵

- **學校健康獎**：各組參與率（參加隊數/全校該組全部班級數）最高之學校，可獲學校健康獎。若遇同分時，以身體質量指數（BMI）適中度前後測總進步率分出勝負：

名次	第一名	第二名	第三名
禮券	10,000元	8,000元	6,000元

優勝獎：各組分別取前3名，獲得禮券如下表：

名次	第一名	第二名	第三名
禮券	2,000元	1,000元	800元

歡迎各位同學多多報名參與比賽

擁有健康體位，享受健康，習慣
從現在開始！

健康是一輩子的事，養成健康行為
為讓你人生是多彩的