

# 臺北市 115 年度「健康體位比賽」活動簡章

## 一、活動目的

為透過正確運動、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。

## 二、主辦單位：臺北市政府教育局

承辦單位：臺北市松山區健康國民小學

## 三、活動對象：本市高中職以下在籍學生，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、國中組、高中職組共 4 組分組競賽。

## 四、報名時間：115 年 3 月 4 日(星期三)至 3 月 13 日(星期五)止。參賽者須於前述時間內於校內健康中心進行體位前測，由健康中心核章證明上傳，並於網站上點選報名登入，進行身體質量指數(BMI)試算，於期限內文件上傳且登錄成功者，始報名完成。

## 五、報名網址：

### (一)健康體位比賽活動網站：

<https://eatingright.2d.com.tw/mybmi/index.php>

### (二)亦可在臺北市 eatingright 學校午餐營養探索樂園網站點選友善連結選取臺北市學校健康體位比賽活動報名。

eatingright 網址：<https://eatingright.tp.edu.tw/html/index.php>

## 六、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。

## 七、活動辦法：

### (一)體位量測：須於比賽前後進行體位測量，並於活動網頁上傳成功始完成報名。

1. 前測時間：115 年 3 月 4-13 日先至學校健康中心進行體位前測，經健康中心核章後上傳證明文件。(附件 1)
2. 後測時間：115 年 5 月 11-15 日於學校健康中心完成體位後測，經健康中心核章後上傳證明文件。(附件 1)

### (二)登錄積點：每週上網填寫前一週所得健康行為積點。【詳(五)積點方式】

### (三)每週上傳師長證明文件(附件 2)：上傳文件日期：115 年 3 月 23 日起每週一 00:00-每週二 23:59 止(3 月 23 日-3 月 24 日，3 月 30 日-3 月 31 日，4 月 7 日-4 月 8 日，4 月 13 日-4 月 14 日，4 月 20 日-4 月 21 日，4 月 27 日-4 月 28 日，5 月 4 日-5 月 5 日，5 月 11 日-5 月 12 日，共 8 次)。因 4 月 6 日為清明節補假，上傳日改為 4 月 7 日、8 日(週二、週三)。

### (四)上傳方式：可批次上傳於每隊第一位同學檔案內，也可以個別上傳於各同學檔案中，上傳完畢後請利用重新整理，來確認是否有上傳成功。

注意：未上傳完整證明文件者，該週積點不列入成績計算。

### (五)積點方式

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	今天把午餐蔬菜吃光	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	1	2	
(6)睡飽飽	今晚 10:30 前就寢(國高中)	1	1	
	今晚 10 時前就寢(國小)			

註 1：請務必每週上網登錄健康行為績點，並上傳師長證明完整文件，系統無法逾期補填或提前登載。

註 2：標註\*項目每天可邀請一位老師/家長共同參與，師長達成行為的點數可以贈送給同學；一位老師/家長的點數 每天 只能贈送給一位同學

#### (四)計分方式

以全隊成員平均積點為比較數。分數計算方式： $(\text{週數總積點}/\text{全隊人數})$ 計算到小數點第 2 位。若仍相同則以身體質量指數 (BMI) 適中度前後測總進步率分出勝負。

身體質量指數 (BMI) 適中度參考衛福部網站：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547>

### 八、獎勵方式

(一)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

(二)學校健康獎：

1. 健康獎積分計算：各組參與率  $\times 50$  + 各組參與隊數積分，總分最高之學校，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：

A. 各組參與率 (每校全程完整參加隊數/該組全校班級數)

B. 各組參與隊數積分(每校全程完整參加隊數，每隊積分 3 分)

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

### 九、其他注意事項：

(一)參賽者上傳資料若有不實，經查證屬實，主辦單位得依法追回其獎金及獎狀，並通知學校以校規處理。

(二)若最終仍有多隊同分，主辦單位保留調整獎金分配及獲獎隊數之權利。各組學校健康獎若參與率過低，主辦單位有權將名次從缺。

(三)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官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。

# 臺北市政府教育局 115 年度「健康體位比賽」

\_\_\_\_\_組 該組全校班級數 \_\_\_\_\_班

\_\_\_\_\_ (學校名稱) \_\_\_\_\_ 隊

參賽者 ( 前測 後測 ) 基本資料

成員編號	姓名	性別	身高(公分)	體重(公斤)	年齡(足歲)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

測量時間:115 年\_\_月\_\_日

健康中心核章處



# 臺北市政府教育局 115 年度「健康體位比賽」

\_\_\_\_\_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										

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：\_\_\_\_\_ (必填) (簽章)