臺南市114年度「校園身體活動存摺」推動獎勵計畫

一、活動目的：為建立學生規律運動生活習慣的養成，運用活動存摺讓其記錄觀察自己的日常活動與體位變化，加強學生對健康促進的認知、能採取正向的健康行為，以促進健康體位的維持。

二、辦理單位：

(一)主辦單位：臺南市政府衛生局
(二)協辦單位：臺南市政府教育局、體育局
(三)承辦單位：本市高中職以下學校

三、活動對象：本市高中職以下在籍學生，以同校學生組隊(6~10人)報名參加，每隊至少6人，10人以上另組一隊，每校不限隊數，分為5組分組競賽：

(一) 國小組1~2年級組
(二) 國小組3~4年級組
(三) 國小組5~6年級組
(四) 國中組
(五) 高中職組

四、報名時間：自公告日至3月31日(星期一)止

五、報名方式：

(一)參賽隊伍須於前述時間內由校方進行體位前測，依附件一格式製作報名資料。
(二)於3月31日(星期一)23：59前將報名資料上傳活動Google表單(活動報名連結網址)
(三)衛生局收到報名資料後將郵寄紙本「校園身體活動存摺」，參賽學校收到後始完成報名程序。

六、活動期間：114年4月14日(星期一)至114年6月1日(星期日)，共計7週。

七、活動辦法：

(一) 體位量測：需由健康中心或學校師長於活動前、後進行體位測量，並將紀錄表上傳始完成報名及活動成果繳交。

1. 前測：於3月31日(星期一)前進行量測，記錄於報名暨成果紀錄表(附件一)後上傳活動Google表單(活動報名連結網址)。
2. 後測：於6月1日(星期日)後進行量測，記錄於報名暨成果紀錄表

(附件一)後**於 6 月 9 日(星期一)前上傳活動** Google **表單**(後測與成果上傳連結網址)，始完成活動成果繳交。

(二) 每周登記集點：每周一由師長檢視學生上 1 周每天規律運動達標情形，給予點數紀錄(詳見集點規則)

(三) 成果檢附學生身體活動佐證資料

1. 於 6 月 9 日(星期一)前將「校園身體活動存摺」紙本資料函送衛生局。
2. 於 6 月 9 日(星期一)23：59 前至活動 Google 表單(後測與成果上傳連結網址)上傳成果資料，包含後測體位量測紀錄、活動照片、團隊總積點。
3. 佐證照片：每隊須提供學生進行活動照片共 5 張(須包含至少 1 張團體照)。
4. 加分項每項皆須提供佐證資料，格式如附件二，附於學生活動存摺紀錄表後作為附件。

(四) 計分方式

1. 以全隊成員平均積點加體重變化公斤數為**總分**進行評比，分數計算方式：總分=(7 週全隊總積點/全隊人數)+全隊體重變化公斤數(全隊前測體重減後測體重後加總之總公斤數)，取至小數點第二位。若為過輕體位學生則取後測減前測數字納入加總。
2. 若遇同分時以身體質量指數（BMI）前後測總進步率分出勝負。
3. 身體質量指數（BMI）適中度參考衛福部網站連結：
   https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547

(五) 集點規則

1. 以每日身體活動累計(不含體育課)時間進行計分，在校及在家皆可累計。
2. **中度身體運動 (Moderate-intensity Exercise)定義：指**持續從事運動 10 分鐘以上，還能順暢地對話，但無法唱歌的狀態。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
3. 個人上課日身體活動(含**中度身體運動**)達每天 30 分鐘，可得 1 點。
4. 個人例假日身體活動(含**中度身體運動**)達每天 60 分鐘，可得 2 點。
5. 加分項：

   (1) 個人活動時間達標獲得點數後，符合下列情形可額外加分：

   A. 本市運動賽事活動：參加本市全民運動活動與賽事(非學校或縣市選手代表隊身分之活動，但 113 學年度臺南市

普及化運動賽事除外)、114 年度臺南市運動 i 台灣系列賽事活動，參加 1 場可增加 3 點。

B. 政府及各級團體辦理之路跑活動(可跨縣市)：需有完賽證明，參加 1 場可增加 3 點。

C. 衛生局辦理之身體活動促進計畫：活動簡章有標註適用本獎勵計畫集點即可列入計算，1 個活動可增加 3 點。

D. 親子戶外運動：必須與朋友家人一起進行戶外活動，如在社區公園、健走步道、運動公園等運動(各行政區公園體健設施及健走步道可參考本市衛生局健康飲食運動地圖網(網址：https://p.tainan.gov.tw//g021L4)，每次可增加 2 點。

(2) 加分項擇一計算，每日至多加分 1 項。

6. 佐證資料需包含活動參加照片、完賽紀錄或手機 App 運動紀錄等，格式如附件二。

八、獎勵方式

（一）參加獎：完成報名之隊伍可獲得參加獎。

（二）優勝獎：各組分別取前 3 名、3 名績優獎(獲得禮券如下表)，並頒發獎狀：

第一名	第二名	第三名	績優獎	績優獎	績優獎
2,000 元	1,200 元	1,000 元	800 元	800 元	800 元

（三）學校健康獎：各組參與率（學校該組參加隊數/全校該組全部班級數）最高之學校分別取前 3 名及 3 名績優學校獎，並頒發獎狀。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。

第一名	第二名	第三名	績優學校獎	績優學校獎	績優學校獎
2,000 元	1,600 元	1,200 元	800 元	800 元	800 元

（四）指導獎：

1. 優勝獎得獎隊伍之帶隊老師核發個人獎勵 500 元商品禮券，並由教育局核予行政獎勵。
2. 學校健康獎得獎學校由教育局核予行政獎勵。

九、注意事項

（一）本活動以學校為報名單位，不接受學生個人身分報名。

（二）如對於上傳資料與活動存摺積點有疑義時，得要求校方提供該隊學生實際運動紀錄佐證資料，如無法提供者，主辦單位有權刪除該筆資料點數。

（三）參賽學校如有偽造或不實者，經查證屬實，衛生局得依法追回其獎金及獎狀。

（四）衛生局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利，如遇人力不可抗拒之因素，本活動一切更動將以衛生局官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。

附件一

臺南市114年度「校園身體活動存摺」推動獎勵活動報名暨成果紀錄表

行政區+校名				帶隊老師姓名：			職稱：		
隊名				連絡電話：			電子信箱：		
組別		□國小組1~2年級 □國小組3~4年級 □國小組5~6年級 □國中組 □高中職組		前測			後測			7周總積點	*體重差異(後測-前測)	*BMI進步率(後測-前測)/前測
				日期	年 月 日		日期	年 月 日				
項次	身份	姓名	性別	身高(cm)	體重(kg)	BMI	身高(cm)	體重(kg)	BMI		(kg)	%
1	隊長											
2	隊員1											
3	隊員2											
4	隊員3											
5	隊員4											
6	隊員5											
7	隊員6											
8	隊員7											
9	隊員8											
10	隊員9											
小計											B：	
平均										A：		C：

團隊總積分：　　分

計算說明：

1.數字A：全隊平均積點-將每為成員活動存摺7周總積點填入上表後求平均值，計算公式=7周總積點小計/隊員數。

2.數字B:全隊體重變化公斤數-將每位隊員前測體重減後測加總求總和，計算公式=(前測體重-後測體重)加總，若為過輕體位學生則取後測減前測數字納入加總。

3.數字C：全隊BMI總進步率-將每位成員前測BMI減後測BMI之值除以前測BMI後加總求總和，計算公式=((前測BMI-後測BMI)/前測BMI)加總，若為過輕體位學生則取(後測BMI-前測BMI)/前測BMI數字納入加總。

附件二

臺南市「校園身體活動存摺」推動獎勵活動

加分項佐證紀錄表

<table>
<tr><td>學校</td><td colspan="2"></td><td>學生姓名</td><td></td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td colspan="2">114 年__月__日(星期_)
時間：__：__～__：__</td><td>活動地點/
活動名稱</td><td></td></tr>
<tr><td>加分項</td><td colspan="2">□本市運動賽事活動
□路跑活動(可跨縣市)
□衛生局辦理之身體活動促進計畫
□親子戶外運動
□其它依衛生局活動網站公告項目活動</td><td>簡述活動內容或運動類型</td><td>(例：與家人至東區崇善公園運動、參加**路跑活動)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動照片</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">照片一：(圖說)</td><td colspan="2">照片二：(圖說)</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td colspan="2">114 年__月__日(星期_)
時間：__：__～__：__</td><td>活動地點/
活動名稱</td><td></td></tr>
<tr><td>加分項</td><td colspan="2">□本市運動賽事活動
□路跑活動(可跨縣市)
□衛生局辦理之身體活動促進計畫
□親子戶外運動
□其它依衛生局活動網站公告項目活動</td><td>簡述活動內容或運動類型</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動照片</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">照片一：(圖說)</td><td colspan="2">照片二：(圖說)</td></tr>
</table>

*表格不敷使用可自行新增