

112 學年度上學期大灣高中「健減贏比賽」健康體位自主管理實施辦法

壹、 依據:

- 一、 臺南市政府教育局 112 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號函
- 二、 台南市立大灣高級中學 112 學年度健康促進學校實施計畫。

貳、 現況:

本校 111 學年度下學期學生體位調查結果：國中部體重過重率 11.01%、肥胖率 20.85%，均高於全台平均值(分別為 10.8%及 12.4%)；由此數據可知學生健康體位問題明顯受到威脅，此現象值得我們加以重視及改善。

參、 目的:

- 一、 學習正確、安全的健康體位管理技巧，幫助師生調整適中體位，進而培養健康生活型態，遠離慢性病，找回健康。
- 二、 全校學生體位肥胖比率由 20.85%降至 18.3%。

肆、 時間:

- 一、 比賽期間:112 年 9 月 18 日(一)~12 月 11 日(一)，共 12 週。
- 二、 報名時間:112 年 9 月 18 日(一)以前，將報名表繳至衛生組。

伍、 參加對象:

一、對象:

- 1、學生組:健康促進社團學生符合資格者，全數參加；國中部和高中部學生自由報名參加。預計招募 40 名。
- 2、成年組:全校教職員工、家長、志工媽媽等，自由報名參加。預計招募 20 名。

二、資格:

符合以下四種條件之一者，始可報名參加。

- 1、BMI 超過 24 以上者。 $[身體質量指數(BMI) = 體重(kg) / 身高(m)^2]$
- 2、男性腰臀比 ≥ 0.9 、女性腰臀比 ≥ 0.85 者。 $[腰臀比 = 腰圍/臀圍]$
- 3、男性體脂率 $\geq 25\%$ 、女性體脂率 $\geq 30\%$ 。
- 4、BMI、腰臀比及體脂率皆在正常範圍中，想要訂定一個合適的目標，讓自己持續維持正常體位者。

陸、 比賽辦法:

- 一、**報名:**欲參加之學生，請在 9 月 18 日(一)前將報名表交給衛生組。欲參加之教職員及家長則在 9 月 18 日(一)前到衛生組報名、測量並繳保證金 500 元，以成立「健減贏基金」。
- 二、**前測:**學生 9/18(一)第八節於健康中心或衛生組進行前測。
- 三、**自主管理:**參加者需撰寫「健康體位自主管理單」(附件一、附件二)。藉以檢視自己的健康狀態及生活型態，並綜合判斷和規劃自己的健康體位自主管理行動策略及目標。
- 四、**第二次測量:**學生於 10/30(一)第一節或第二節於健康中心或衛生組進行第二次測量，並將

結果紀錄於「健康體位自主管理單」。教職員工及家長可於每週三下午至學務處衛生組測量及紀錄測量數據。

- 五、**後測：**學生於 12/11(一)第一節或第二節健康中心進行後測，教職員工及家長至學務處衛生組測量。
- 六、**成年組**於報名時依個人體位狀況訂定「過五關目標」及「終極目標」，達過五關目標者，按過關比例領回保證金；達「終極目標」者，除了領回 500 元保證金外，還可從「健減贏基金」再領 500 元獎金，若基金不足，則依得分排序分發獎金，分完為止。若「健減贏基金」有剩餘，則捐作大灣高中教育儲蓄戶基金。
- 七、**注意事項：**禁止參加者使用不當減肥法，例如：節食、禁食、極端飲食、催吐、減肥藥……等方法。若 BMI 低於正常範圍，則失去參加健檢贏資格。參加者請斟酌自身健康情形參賽，本活動以獲得健康為目的，請勿以不健康之方式參賽。

柒、 評分方式：

- 一、得分=(BMI 進步率+體脂肪進步率)，以得分較多者獲勝。
- 二、BMI 進步率=(前測 BMI-後測 BMI)/ 前測 BMI；體脂肪進步率=(前測體脂肪-後測體脂肪)/前測體脂肪。
- 三、本次腰臀比的數據，供參賽者參考紀錄，不列入評比。

捌、 獎勵方式：

一、學生組：

- 參加獎：全程參與且完成「健康體位自主管理單」者，可敘嘉獎一次。
- 優異獎：得分最高者，取前六名，除致贈獎狀一紙與依校內競賽獎勵辦法敘獎外，再依名次頒發商品禮券以資鼓勵。第一名：禮券 600 元、第二名：禮券 500 元、第三名：禮券 400 元、第四名：禮券 300 元、第五名：禮券 200 元、第六名：禮券 100 元。

二、成人組：

達「五關目標」或「終極目標」者，致贈獎狀一紙與商品禮券一份，若為本校教職員工則再敘嘉獎一次。

玖、 經費來源及概算

本計畫所需經費由 112 學年度校內預算經費支應。

項目	金額	備註
學生組獎品	2100	學生組得分最高前六名之商品禮券
成年組獎品	2000	成人組達「五關目標」或「終極目標」者之商品禮券

壹拾、 本辦法奉校長核准後實施，修正時亦同。

112 學年度大灣高中「健減贏比賽」報名表(9/18 前交回衛生組)

班級	座號	姓名	班級	座號	姓名

健康體位自主管理單 (學生組)

班級: 座號: 姓名:

一、紀錄與解讀我的健康密碼:

	體重	身高	BMI	體脂率
前測				
第二次測				
後測				

公 式 與 標 準 範 圍		自我評估																																																																
		前測	第二次測量	後測																																																														
腰 臀 比 = 腰圍 / 臀圍	男生 < 0.9 ; 女生 < 0.85	☐ 合格 ☐ 超標	☐ 合格 ☐ 超標	☐ 合格 ☐ 超標																																																														
BMI = 體重 (kg) / 身高 ² (m ²)。	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">年齡</th> <th colspan="3">男 生</th> <th colspan="3">女 生</th> </tr> <tr> <th>過輕</th> <th>過重</th> <th>肥胖</th> <th>過輕</th> <th>過重</th> <th>肥胖</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>12</td><td>15.2</td><td>21.3</td><td>23.9</td><td>15.2</td><td>21.3</td><td>23.5</td></tr> <tr><td>13</td><td>15.7</td><td>21.9</td><td>24.5</td><td>15.7</td><td>21.9</td><td>24.3</td></tr> <tr><td>14</td><td>16.3</td><td>22.5</td><td>25</td><td>16.3</td><td>22.5</td><td>24.9</td></tr> <tr><td>15</td><td>16.9</td><td>22.9</td><td>25.4</td><td>16.7</td><td>22.7</td><td>25.2</td></tr> <tr><td>16</td><td>17.4</td><td>23.3</td><td>25.6</td><td>17.1</td><td>22.7</td><td>25.3</td></tr> <tr><td>17</td><td>17.8</td><td>23.5</td><td>27.6</td><td>17.3</td><td>22.7</td><td>25.3</td></tr> <tr><td>18</td><td>18.5</td><td>24</td><td>27</td><td>18.5</td><td>24</td><td>27</td></tr> </tbody> </table>	年齡	男 生			女 生			過輕	過重	肥胖	過輕	過重	肥胖	12	15.2	21.3	23.9	15.2	21.3	23.5	13	15.7	21.9	24.5	15.7	21.9	24.3	14	16.3	22.5	25	16.3	22.5	24.9	15	16.9	22.9	25.4	16.7	22.7	25.2	16	17.4	23.3	25.6	17.1	22.7	25.3	17	17.8	23.5	27.6	17.3	22.7	25.3	18	18.5	24	27	18.5	24	27	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕
	年齡		男 生			女 生																																																												
		過輕	過重	肥胖	過輕	過重	肥胖																																																											
	12	15.2	21.3	23.9	15.2	21.3	23.5																																																											
	13	15.7	21.9	24.5	15.7	21.9	24.3																																																											
	14	16.3	22.5	25	16.3	22.5	24.9																																																											
	15	16.9	22.9	25.4	16.7	22.7	25.2																																																											
	16	17.4	23.3	25.6	17.1	22.7	25.3																																																											
	17	17.8	23.5	27.6	17.3	22.7	25.3																																																											
18	18.5	24	27	18.5	24	27																																																												
體脂率	肥胖: 男生 > 25% ; 女生 > 30% < 30 歲 男生 14~20% ; 女生 17~24% > 30 歲 男生 17~23% ; 女生 20~27%	☐ 適中 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 肥胖																																																														

二、檢視我的生活型態:

符合的請打勾:

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. 天天睡足 8 小時。 | ☐ 6. 吃全穀根莖類, 少吃三白等精緻澱粉。 |
| ☐ 2. 天天累積 30 分鐘以上的運動。 | ☐ 7. 吃原態裸食、少吃加工食品。 |
| ☐ 3. 天天喝足 1500 c.c. 的白開水。 | ☐ 8. 不喝含糖飲料。 |
| ☐ 4. 細嚼慢嚥。 | ☐ 9. 不吃糕餅、糖果、洋芋片、冰品等零食。 |
| ☐ 5. 天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)。 | ☐ 10. 天天保持好心情。 |

三、從上面找出自己需要改變哪些生活型態,才有助於建立健康的體位?

四、訂下合理且具體的目標:這12週,我要達到的目標是……

五、 自我挑戰 12 週，自主健康管理紀錄表：有做到的請將○塗滿。

十月							十一月							十二月						
日期	睡滿八小時	運動三十分鐘	白開水一千五百毫升	蔬菜吃三拳以上	沒有喝含糖飲料	沒有吃餅乾、糖果、冰品	日期	睡滿八小時	運動三十分鐘	白開水一千五百毫升	蔬菜吃三拳以上	沒有喝含糖飲料	沒有吃餅乾、糖果、冰品	日期	睡滿八小時	運動三十分鐘	白開水一千五百毫升	蔬菜吃三拳以上	沒有喝含糖飲料	沒有吃餅乾、糖果、冰品
1	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	3	○	○	○	○	○	○	3	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	4	○	○	○	○	○	○	4	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	5	○	○	○	○	○	○	5	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	6	○	○	○	○	○	○	6	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	7	○	○	○	○	○	○	7	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	8	○	○	○	○	○	○	8	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	9	○	○	○	○	○	○	9	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	11	○	○	○	○	○	○	11	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	12	○	○	○	○	○	○	九月						
13	○	○	○	○	○	○	13	○	○	○	○	○	○	18	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	14	○	○	○	○	○	○	19	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	15	○	○	○	○	○	○	20	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	16	○	○	○	○	○	○	21	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	17	○	○	○	○	○	○	22	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	18	○	○	○	○	○	○	23	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	19	○	○	○	○	○	○	24	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	20	○	○	○	○	○	○	25	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	21	○	○	○	○	○	○	26	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	22	○	○	○	○	○	○	27	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	23	○	○	○	○	○	○	28	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	24	○	○	○	○	○	○	29	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	25	○	○	○	○	○	○	30	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	26	○	○	○	○	○	○							
27	○	○	○	○	○	○	27	○	○	○	○	○	○							
28	○	○	○	○	○	○	28	○	○	○	○	○	○							
29	○	○	○	○	○	○	29	○	○	○	○	○	○							
30	○	○	○	○	○	○	30	○	○	○	○	○	○							
31	○	○	○	○	○	○														
家長或師長 簽名認證							家長或師長 簽名認證							家長或師長 簽名認證						

姓名：

一、紀錄與解讀我的健康密碼：

	體重	身高	BMI	腰圍	臀圍	腰臀比	體脂率																	
前測																								
第二次測																								
後測																								
公 式 與 標 準 範 圍					自我評估																			
					前測	第二次測量	後測																	
腰 臀 比 = 腰圍 / 臀圍	男生 < 0.9 ; 女生 < 0.85				☐ 合格 ☐ 超標	☐ 合格 ☐ 超標	☐ 合格 ☐ 超標																	
BMI = 體重 (kg) / 身高 ² (m ²)。	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3">年 齡</th> <th colspan="3">男 生</th> <th colspan="3">女 生</th> </tr> <tr> <th>過 輕</th> <th>過 重</th> <th>肥 胖</th> <th>過 輕</th> <th>過 重</th> <th>肥 胖</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18</td> <td>18.5</td> <td>24</td> <td>27</td> <td>18.5</td> <td>24</td> <td>27</td> </tr> </tbody> </table>	年 齡	男 生			女 生			過 輕	過 重	肥 胖	過 輕	過 重	肥 胖	18	18.5	24	27	18.5	24	27	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕
年 齡	男 生			女 生																				
	過 輕		過 重	肥 胖	過 輕	過 重	肥 胖																	
	18	18.5	24	27	18.5	24	27																	
體脂率	肥胖：男生 > 25% ; 女生 > 30% < 30 歲 男生 14~20% ; 女生 17~24% > 30 歲 男生 17~23% ; 女生 20~27%				☐ 適中 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 肥胖																	

二、檢視我的生活型態：

符合的請打勾：

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. 天天睡足 8 小時。 | ☐ 6. 吃全穀根莖類，少吃三白等精緻澱粉。 |
| ☐ 2. 天天累積 30 分鐘以上的運動。 | ☐ 7. 吃原態裸食、少吃加工食品。 |
| ☐ 3. 天天喝足 1500 c.c. 的白開水。 | ☐ 8. 不喝含糖飲料。 |
| ☐ 4. 細嚼慢嚥。 | ☐ 9. 不吃糕餅、糖果、洋芋片、冰品等零食。 |
| ☐ 5. 天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)。 | ☐ 10. 天天保持好心情。 |

三、訂下合理且具體的目標：這 12 週，我要達到的目標是……

目 標	過五關目標					終極目標
	第一關	第二關	第三關	第四關	第五關	
領回保證金	100	200	300	400	500	1000
目標體重						

