

114 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 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函
- 二、 台南市立大灣高級中學 114 學年度健康促進學校實施計畫

貳、 現況:

本校 113 學年度下學期學生體位調查結果：國中部體重過重率 10.49 %、超重率 18.09 %，比例將近三成，過輕率 8.66 % 也不低；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 28.58 % 降至 20.58 %。

肆、 時間:

- 一、 比賽期間:114 年 9 月 22 日(一)~12 月 15 日(一)，共 12 週。
- 二、 報名時間:114 年 9 月 22 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(樂活社)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 22 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 22 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 9/22(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 10/27(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 12/15(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：

1. 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。
2. 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：

1. 參加獎：凡參加者可獲商品禮券一份。
2. 達「五關目標」依達標程度領回等值的保證金，且可敘獎一次；達到「終極目標」者，可再獲商品禮券，且可敘嘉獎一次。

玖、 經費來源及概算

本計畫所需經費由 114 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「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。

114 學年度大灣高中「健減贏比賽」報名表(9/22 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	○	○	○	○	○	○	12	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	13	○	○	○	○	○	○	13	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	14	○	○	○	○	○	○	14	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	15	○	○	○	○	○	○	15	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	16	○	○	○	○	○	○							
17	○	○	○	○	○	○	17	○	○	○	○	○	○							
18	○	○	○	○	○	○	18	○	○	○	○	○	○	九月						
19	○	○	○	○	○	○	19	○	○	○	○	○	○	22	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	20	○	○	○	○	○	○	23	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	21	○	○	○	○	○	○	24	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	22	○	○	○	○	○	○	25	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	23	○	○	○	○	○	○	26	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	24	○	○	○	○	○	○	27	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	25	○	○	○	○	○	○	28	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	26	○	○	○	○	○	○	29	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	27	○	○	○	○	○	○	30	○	○	○	○	○	○
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> <tr> <th>18</th> <th>18.5</th> <th>24</th> <th>27</th> <th>18.5</th> <th>24</th> <th>27</th> </tr> </thead> </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						

四、每個星期三下午，請抽空到學務處測量記錄每週努力的成果喔。

[illegible]