

## 2-3-1 結合或參加公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

- 一、參加台南市政府辦理之普及化運動(大隊接力、跳繩接力)。
- 二、結合區公所共同辦理食農教育。
- 三、結合社區衛生所共同辦理學童健康促進衛生宣導活動。
- 四、學校學生組隊報名臺南市衛生局辦理之「校園身體活動存摺」計畫活動。

# 【一】參加台南市政府辦理之普及化運動(大隊接力、跳繩)

## ★大隊接力

### 臺南市114年國民中小學大隊接力班際對抗賽

七年級大隊接力 山上國中@七 班級：七年1班(701)註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	身份字號	性別	生日	項目(索引)
1	領隊	黃	Huang Chien-Kai	R12	1 男	58	
2	管理	何	Ho Pei-Lun	I200	女	76	
3	指導	莊	Chuang Chen-Wu	E12	2 男	64	
4	選手	吳	Wu Bo-Yi	D12	5 男	1014	(5966)
5	選手	孫	Sun Yu-Tang	D12	9 男	1014	(5967)
6	選手	黃	Huang Zi-Huan	D12	7 男	1014	(5968)
7	選手	余	Yu Yi-You	D12	0 男	100	(5969)
8	選手	涂	Tu Yong-Jie	D12	3 男	100	(5970)
9	選手	吳	Wu Cheng-You	D12	6 男	100	(5971)
10	選手	陳	Chen Wei-Ming	D12	8 男	101	(5972)
11	選手	康	Kang Jun-Wei	D12	7 男	100	(5973)
12	選手	李	Li Hong-Zhi	D12	6 男	100	(5974)
13	選手	楊	Yang Xiang-Yu	D12	0 男	100	(5975)
14	選手	高	Gao Zhen-Xuan	D12	0 男	101	(5976)
15	選手	石	Shi Hao-Wen	N12	0 男	100	(5977)
16	選手	陳	Chen You-De	D12	1 男	101	(5978)
17	選手	林	Lin Jun-Hua	D12	9 男	101	(5979)
18	選手	沈	Shen Kai-Jun	D12	9 男	100	(5980)
19	選手	王	Wang Hong-Cheng	D12	0 男	101	(5981)
20	選手	田	Tian Yi-Chen	D22	0 女	100	(5982)
21	選手	田	Tian Wen-Qing	D22	5 女	101	(5983)
22	選手	張	Zhang Xiu-Qi	D22	1 女	101	(5984)
23	選手	吳	Wu Zi-Ying	D22	1 女	101	(5985)
24	選手	黃	Huang Fang-Xuan	D22	6 女	100	(5986)
25	選手	黃	Huang Xin-Yi	V22	8 女	101	(5987)
26	選手	張	Zhang Han-Qing	D22	3 女	101	(5988)
27	選手	蕭	Xiao Li-Qi	D22	6 女	101	(5989)
28	選手	李	Li Xin-Xue	T11	男	1014	(5990)

導師： 體育組長： 註冊組長： 學務主任： 教務主任： 校長：

江守倫

教師兼訓導組長 何佩倫

代理教務主任 代理訓導組長 陳品文

教師兼代理訓導主任 莊振武

臺南市山上國民中學校長 黃建崗

活動名稱	參加普及化運動-大隊接力
日期	114.03.07

照 片



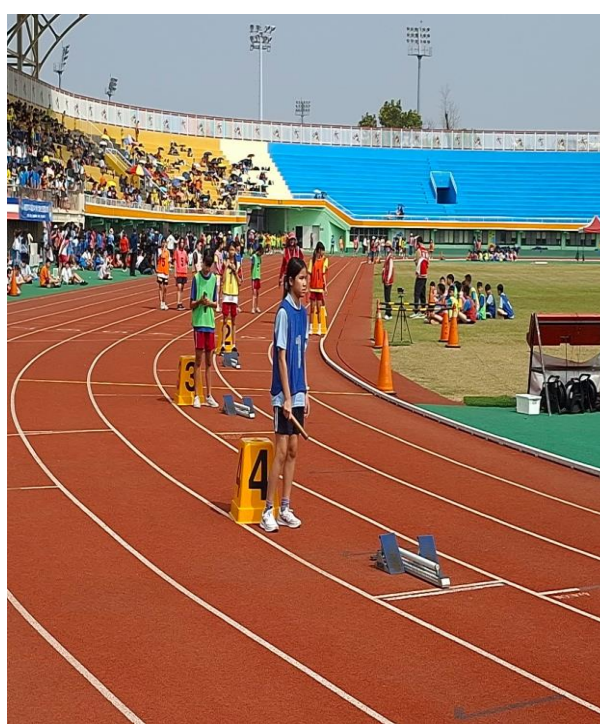
說明：合影



說明：合影



說明：報到



說明：準備起跑

★跳繩接力

## 臺南市113學年度普及化運動跳繩接力

七年級組 山上國中 班級：7年1班(701)註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	身份字號	性別	生日	項目(索引)
1	領隊	黃	Huang Chien-Kai	R1	1 男	58	
2	管理	何	Ho Pei-Lun	I20	女	76	
3	指導	莊	Chuang Chen-Wu	E12	2 男	64	
4	選手	張	Zhang Han-Qing	D22	8 女	101	(3059)
5	選手	吳	Wu Bo-Yi	D12	5 男	101	(3060)
6	選手	余	Yu Yi-You	D12	0 男	100	(3061)
7	選手	楊	Yang Xiang-Yu	D12	9 男	100	(3062)
8	選手	吳	Wu Zi-Ying	D22	1 女	101	(3063)
9	選手	吳	Wu Cheng-You	D12	8 男	100	(3064)
10	選手	李	Li Hong-Zhi	D12	9 男	100	(3065)
11	選手	陳	Chen Wei-Ming	D12	3 男	101	(3066)
12	選手	蕭	Xiao Li-Qi	D22	6 女	101	(3067)
13	選手	孫	Sun Yu-Tang	D12	9 男	101	(3068)
14	選手	康	Kang Jun-Wei	D12	6 男	100	(3069)
15	選手	田	Tian Yi-Chen	D22	0 女	100	(3070)

導師： 體育組長： 註冊組長： 學務主任： 教務主任： 校長：

江守倫

教師兼代訓學組長 何佩倫

代理註冊組長 陳品文

教師兼代訓學主任 莊振武

臺南市立山上黃建凱國民中學校長

活動名稱	參加普及化運動-跳繩接力
日期	114.05.27

照 片



說明：整隊報到



說明：比賽現場



說明：比賽現場



說明：大合影

## 【二】結合區公所共同辦理食農教育

活動名稱	食農教育
活動日期	113.10.28
簡述活動內容	透過體驗與實作活動，學生能從瞭解自然生態與蔬菜種植的關聯，進而發展從產地到餐桌的在地食材營養觀念。

### 照 片



說明：社區阿公活動介紹



說明：蔬菜種子種植



說明：社區阿公示範如何種菜苗



說明：最後還要記的澆水

### 【三】結合社區衛生所共同辦理學童健康促進衛生宣導活動

活動名稱	學童健康促進衛生宣導活動
活動日期	114.04.14
簡述活動內容	結合衛生所各項健促議題的宣導，讓學生對健康促進有更深一步的認識，進而能實現在生活中對自己的健康照顧。
照 片	



說明：正確均衡飲食宣導



說明：檳榔防治宣導



說明：菸害防制宣導



說明：正確用藥宣導

## 【四】學校學生組隊報名臺南市衛生局之「校園身體活動存摺」活動

### 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： $總分 = (7 \text{ 週全隊總積點} / \text{全隊人數}) + \text{全隊體重變化公斤數}$ (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		山上區山上國中			帶隊老師姓名：		何佩倫		職稱：		訓導組長				
隊名		山上羊羊隊			連絡電話：		06-5781023*23		電子信箱：		stacylala@tn.edu.tw				
組別		<input type="checkbox"/> 國小組 1~2 年級 <input type="checkbox"/> 國小組 3~4 年級 <input type="checkbox"/> 國小組 5~6 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 高中職組			前測			後測			*體重差異 (後測-前測)		*BMI 進步率 (後測-前測)/前測		
		日期			114 年 3 月 31 日			日期			114 年 5 月 26 日			7 周總積分	
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	葉	女	160.7	98.3	38.1	161.0	94.7	36.5	63	-3.6	4.2%			
2	隊員 1	李	女	165.7	77.6	28.3	167.2	71.2	25.4	63	-6.4	10.2%			
3	隊員 2	周	男	171	78.6	26.9	172.7	79.3	26.5	63	+0.7	1.5%			
4	隊員 3	李	男	166.9	72.9	26.2	167.8	72.9	25.8	63	0	1.5%			
5	隊員 4	阮	女	161.2	65.3	25.2	161.8	61.5	23.4	63	-3.8	7.1%			
6	隊員 5	黃	男	168.8	76.3	26.8	169.1	73.1	25.5	63	-3.2	4.9%			
7	隊員 6	田	女	153.6	58.5	24.8	153.6	57.1	24.2	63	-1.4	2.5%			
8	隊員 7	張	男	165.7	73.8	26.9	165.7	66.4	24.1	63	-7.4	10.4%			
9	隊員 8	蕭	女	157.1	62.8	25.5	158.3	63.9	25.5	63	+1.1	0%			
10	隊員 9	洪	女	153.4	53	22.5	154.8	49.0	20.1	63	-4.0	9.3%			
小計										630	B: -28.0	51.6%			
平均										A: 63		C: 5.16%			

團隊總積分：91

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

### 臺南市「校園身體活動存摺」

**報名組別**

國小組 1~2 年級       國小組 3~4 年級  
 國小組 5~6 年級       國中組  
 國中組       高中職組

**行政區+校名** 山上區 山上國中

**隊名** 山上羊羊隊

**帶隊老師** 姓名：何佩倫      職稱：訓導組長  
 連絡電話(含分機)：06-5781023\*23  
 E-mail信箱：stacylala@tn.edu.tw

**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)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)每天60分鐘，可得2點。
5. 加分項：
  - (1)個人活動時間選擇獲點數後，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年度臺南市普及化運動賽事除外)、114年度臺南市運動(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。
    - 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/g02114>)，每次可增加2點。
  - (2)加分項擇一計算，每日至多加分1項。

\*積分統計至6/1(日)23:59止，請將學生個人7周總積分填至附件一彙總計算團隊總積分，於6月9日(一)前上傳活動Google表單並將「校園身體活動存摺」紙本資料函送衛生局。

**運動強度**

**輕度身體運動 (Low-intensity Exercise)**  
不太費力的程度身體活動，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。

**中度身體運動 (Moderate-intensity Exercise)**  
持續從事10分鐘以上，還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流很多汗。

**費力身體運動 (High-intensity Exercise)**  
持續從事10分鐘以上，無法活動，邊跑人輕鬆說話。這類活動會讓人感覺很累，呼吸及心跳比平常快很多，也會流很多汗。

**坐式生活型態 (Sedentary)**  
僅止於靜態生活的內容，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。

臺南市政府衛生局 健康飲食 運動地圖網

姓名 葉 性別 女 年級 801

身體組成紀錄	前測			後測		
	量測日期	BMI	評等	量測日期	BMI	評等
體重(公斤)	98.3	38.07	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input checked="" type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖	94.7	36.5	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input checked="" type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖
身高(公尺)	160.7			161.0		
是否有達成中等費力身體活動60分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 3-5天/週	<input type="checkbox"/> 1-2天/週 <input type="checkbox"/> 6-7天/週		<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 3-5天/週	<input type="checkbox"/> 1-2天/週 <input type="checkbox"/> 6-7天/週	
對自己的目標和評價	想瘦到90kg以下			雖然差了4kg 就成功了，但活動結束，不過我會繼續努力的！		

**快樂動~我的動態生活紀錄**

週次	週次	一	二	三	四	五	六	日	加分項總點數	周總積分	師長核核
範例		1	1	1	1	1	2	2	4	13	蓋章
4/14	第1週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9	教師長何佩倫
4/21	第2週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9	教師長何佩倫
4/28	第3週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9	教師長何佩倫
5/5	第4週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9	教師長何佩倫
5/12	第5週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9	教師長何佩倫
5/19	第6週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9	教師長何佩倫
5/26	第7週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9	教師長何佩倫

個人總點數 63 點

範例說明

1. 周一-周五身體活動累積每天30分鐘，每日得1點。
2. 周六、周日身體活動累積每天60分鐘，每日各得2點，其中周三晚上、周六白天與家人至\*\*社區公園戶外運動，加分項2\*2共4點，當周總積分為13點
3. 於附件二記錄運動時間並提供照片等佐證資料。

活動名稱	參加臺南市衛生局辦理「校園身體活動存摺」活動
活動日期	114.04.07~114.05.25
簡述活動內容	建立學生規律運動生活習慣的養成，加強學生對健康促進的認知、採取正向的健康行為，以促進健康體位的維持。

照 片



說明：每天課間自主運動

說明：每天課間自主運動



說明：每天課間自主運動

說明：每天課間自主運動