

109 學年度南新國中「健康幸福瘦」健康體位自主管理實施辦法

壹、 依據:

一、依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫暨教育局109年9月1日第1091063687號函諒達辦理。

二、台南市立南新國中 109 學年度健康促進學校實施計畫。

貳、 目的:

學習正確、安全的健康體位管理技巧，幫助親師生調整適中體位，進而培養健康生活型態，遠離慢性病，找回健康。

參、 時間:

一、比賽期間:109 年 10 月 26 日(一)~12 月 21 日(一)。共8週。

二、報名日期:即日起至 10 月 19 日(一)。

肆、 參加對象:

一、對象:

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。 $[\text{身體質量指數 (BMI)} = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2]$

2、男性腰臀比 ≥ 0.9 、女性腰臀比 ≥ 0.85 者。 $[\text{腰臀比} = \text{腰圍} / \text{臀圍}]$

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。

伍、 比賽辦法:

一、**報名:**欲參加之教職員及家長於 10 月 19 日(一)前到衛生組報名、測量並繳保證金 500 元，

以成立「健康幸福瘦基金」。

二、**前測:** 10/26(一) 下午時間，至衛生組進行前測。

三、**自主管理:**參加者需撰寫「健康體位自主管理單」。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、**追蹤測量:** 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**:所有參加者於 12/21(一)下午時間，至衛生組進行後測。
- 六、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「健康幸福瘦基金」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「健康幸福瘦基金」有剩餘，則捐作南新國中教育儲蓄戶基金。
- 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。

陸、 評分方式:

- 一、得分=(BMI 進步率+腰臀比進步率+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；腰臀比進步率=(前測腰臀比-後測腰臀比)/前測腰臀比；體脂肪進步率=(前測體脂肪-後測體脂肪)/ 前測體脂肪。

柒、 獎勵方式:

達「過五關目標」或「終極目標」者，致贈獎狀一紙與獎金(領回500 元保證金外，還可從「健康幸福瘦基金」依比例拿獎金)。

捌、 經費來源及概算

本計畫所需經費由健康幸福瘦基金支應。

玖、 本辦法奉校長核准後實施，修正時亦同。

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)。		男生			女生		
	年齡	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 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕	☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖 ☐ 過輕

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：這兩個月，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 (依基金比例)
日期						
目標體重						
當時體重						

