

基隆市衛生局

112 年「校園跳繩爭霸賽」計畫書

壹、 前言：

研究指出，兒童若肥胖會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響。小學時期肥胖的兒童，在成人後有 6 到 7 成仍然肥胖；而國中時期的肥胖，將來更高達 7 到 8 成也是肥胖成人，且會增加成年期的肥胖併發症、心理的不良影響。國民健康署提醒，兒童的體位要維持在正常的範圍，才能讓孩子的健康贏在起跑點，並呼籲家長要隨時掌握小朋友體位(包含過重、肥胖、正常、過輕等類型)，若體位為過重、肥胖，就必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態，為孩子們正常的健康體位把關。

兒童與青少年時期為發展動作技巧及培養運動習慣的重要時期，規律的運動習慣有助於兒童與青少年的健康，運動可改善或維持心血管、呼吸、骨骼、肌肉等等系統機能；運動促進腦內啡的分泌，可減少焦慮及產生愉悅感；運動可有效提升思考、專注度、記憶能力、執行功能、認知功能等等，因此增加身體活動量有助於提升學業表現；另外，缺乏足夠的身體活動與肥胖、心血管疾病、第二型糖尿病、高血脂、高血壓及骨質密度下降相關。國民健康署建議國人每天運動至少 30 分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續 10 分鐘，配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式:如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時學生至戶外運動。

貳、 指導單位：衛生福利部國民健康署

參、 主辦單位：基隆市衛生局

肆、 協辦單位：基隆市政府教育處

伍、 計畫目標：增加學童運動及養成運動習慣，已達到世界衛生組織建議量。

陸、 預期效益：

一、 預計共 100 個班級參加。

二、 學童平均每天運動 60 分鐘，每週至少 5 天。

柒、 實施策略：

一、 活動期間：

(一)報名期間：即日起至 112 年 9 月 22 日止。

(二)挑戰期間：112 年 10 月 2 日起至 112 年 10 月 27 日止。

二、 活動辦法：

(一)以班級為單位報名，將報名表上傳至報名系統(google 表單

<https://forms.gle/FYjNv4ALQHh7gAYQ9>)

1. 國小組：前 600 名報名者可獲得跳繩乙個。

2. 國中組：前 400 名報名者可獲得跳繩乙個。

3. 高中職組：前 100 名報名者可獲得跳繩乙個。

(二)以班級為單位，利用下課時間自行進行跳繩挑戰，期間自 112 年 10 月 2

日起至 112 年 10 月 27 日止，挑戰期間由師長每週拍攝跳繩照片(1-2 張)

於最後一週上傳照片系統(google 表單)，並每週將跳繩進度登錄系統

(google 表單)，以累計最多跳繩數的前五名，班級頒發得獎禮券(第一名

3,000 元、第二名 2,500 元、第三名 2,000 元、第四名 1,500 元、第五名

1,000 元)及獎狀一只，得獎班級帶領老師可得 500 元商品禮券。

(三)成績計算方式：以鍵入系統跳繩次數為依據，最後鍵入日期為 112 年 11

月 1 日中午 12 點止，逾時不列入成績，未鍵入系統之成績不予計算。

三、 活動步驟：

(一)號召班級所有同學參與本活動，並以班級為單位填寫報名表及個人肖像

權同意書，填寫完畢後，請將報名表上傳報名系統(附件二)、肖像授權書(附件一)紙本寄至基隆市衛生局保健科(基隆市信義區信二路266號4樓)曹小姐收。

(二)於活動報名前及活動最後一週，一併完成運動介入前後調查表(附件三)；若缺一前測或後測調查，則不算完成報名，無法列入排名，前後測調查表請寄至基隆市衛生局保健科曹小姐收。

(三)利用下課時間自行進行跳繩挑戰，每週班級派一名代表或導師將當週跳繩進度key入登錄系統，網址如下：

1. 報名系統：<https://forms.gle/FYjNv4ALQHh7gAYQ9>
2. 跳繩進度登錄系統網址：<https://forms.gle/iBFsVYyaAP7AH5kSN6>
3. 跳繩照片上傳系統：<https://forms.gle/gvXo8s8FgElitf516>

(四)最後鍵入日期為：112年11月1日中午12點止，逾時不列入成績，未鍵入系統之成績不予計算。

活動步驟流程圖

➤ 報名及填寫前測調查(截止日期：至112年9月22日止)
報名表上傳：<https://forms.gle/FYjNv4ALQHh7gAYQ9>



➤ 填寫肖像授權書及前測調查
寄至基隆市衛生局保健科曹小姐收



➤ 挑戰期間(10月2日至10月27日)
每週上傳累計次數：<https://forms.gle/iBFsVYyaAP7AH5kSN6>



➤ 最後一週上傳學生跳繩照片及後側調查(112年11月1日中午前)
照片上傳：<https://forms.gle/gvXo8s8FgElitf516>

四、 注意事項：

- (一) 請事前取得學童肖像授權，授權書如附件一。
- (二) 參加此活動以得獎一次為限，恕不得重複。
- (三) 得獎名單將於最後鍵入日後 15 工作日內公告於基隆市衛生局網站。
- (四) 得獎者自公告日起逾 30 日未領獎者，視同放棄權益。
- (五) 得獎者如經查證有偽造或不實者，需繳回得獎獎品，本局依照法律相關規定辦理。
- (六) 本局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利。
- (七) 如有任何問題，請洽(02)2423-0181 轉 1630 曹小姐，或寄電子郵件：

da780612@mail.klchg.gov.tw。

報名系統	跳繩進度登錄系統
 <p data-bbox="338 1296 523 1341">報名系統</p> 	 <p data-bbox="965 1296 1232 1341">跳繩進度登錄</p> 
跳繩照片上傳系統	
 <p data-bbox="260 1771 600 1816">跳繩照片上傳系統</p> 	

基隆市衛生局 112 年「校園跳繩爭霸賽」

肖像授權同意書

本人_____（被拍攝者）參與基隆市衛生局主辦
「校園跳繩爭霸賽」，茲同意授權基隆市衛生局及本人所在之
參賽班級拍攝、取得、使用、公開展示本人之肖像，並可於
日後為相關展示、宣導等使用。

立同意書人：

身分證字號：

地址：

電話：

（未滿 20 歲者應請法定代理人簽章）

法定代理人：

身分證字號：

電話：

中華民國 112 年

月

日

112 年「校園跳繩爭霸賽」報名表

壹、學校名稱：_____ 班級：_____

貳、導師姓名：_____

參、學生名冊：

編號	姓名	性別	編號	姓名	性別	編號	姓名	性別
1			13			25		
2			14			26		
3			15			27		
4			16			28		
5			17			29		
6			18			30		
7			19			31		
8			20			32		
9			21			33		
10			22			34		
11			23			35		
12			24			36		

備註：填寫完畢後，請將報名表(掃描或拍照)上傳至報名系統：

<https://forms.gle/FYjNv4ALQHh7gAYQ9>。

112 年「校園跳繩爭霸賽」運動介入前/後測調查

前測

一、學校名稱：_____ 班級：_____

二、姓名：_____

1. 請問您平時是否有運動習慣？

是 否

2. 請問您參與「校園跳繩爭霸賽」活動前，平均一周運動次數？

平均一週運動 _____ 次

3. 參與「校園跳繩爭霸賽」活動前，平均每次運動幾分鐘？

平均每次運動 _____ 分鐘

112 年「校園跳繩爭霸賽」運動介入前/後測調查

後測

一、學校名稱：_____ 班級：_____

二、姓名：_____

1. 請問您平時是否有運動習慣？

是 否

2. 請問您參與「校園跳繩爭霸賽」活動後，平均一周運動次數？

平均一週運動_____次

3. 參與「校園跳繩爭霸賽」活動後，平均每次運動幾分鐘？

平均每次運動_____分鐘

4. 參與「校園跳繩爭霸賽」活動後，其他發現(可複選)

體重減輕 體重增加 向心力增加 學習專注力增加 運動習慣養成

體能變好 同儕互動增加 心情變好 其他：_____