

基隆市衛生局

113 年「校園跳繩爭霸賽」活動辦法

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：增加學童身體活動量並養成運動習慣，以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(國小 60 班、國中 30 班、高中 10 班)。

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 113 年 11 月 1 日止。

(二)挑戰期間：113 年 11 月 4 日起至 113 年 11 月 29 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://reurl.cc/Llrjby>)。

1. 國小組：前 600 名報名者可獲得精美小禮物。

2. 國中組：前 400 名報名者可獲得精美小禮物。

3. 高中職組：前 100 名報名者可獲得精美小禮物。

(二)以班級為單位不分組別(如國小、國中、高中職)，利用下課時間自行進行跳

繩挑戰，期間自 113 年 11 月 4 日起至 113 年 11 月 29 日止，挑戰期間由師長

每週拍攝一部跳繩影片(1 分鐘內)及照片(3-5 張)上傳照片及影片系統(Google

表單)，並於每週五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獲

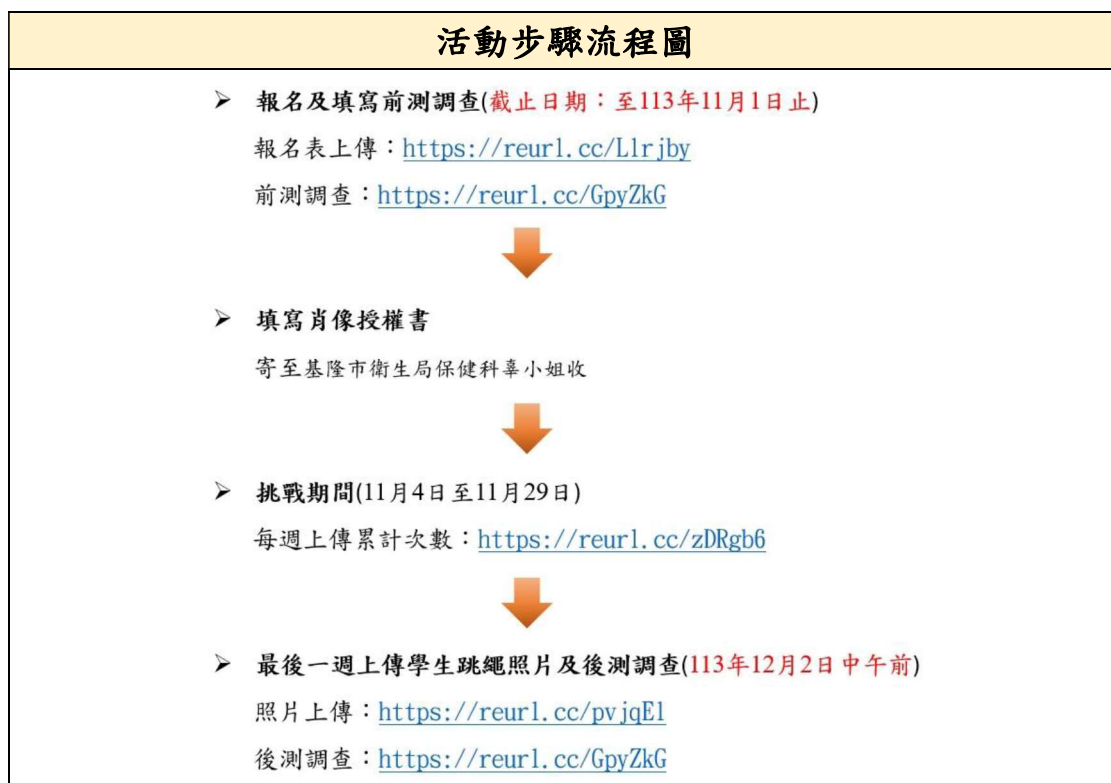
得 500 元商品禮券。

(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 113 年 12 月 2

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(附件一)**上傳報名系統、**肖像授權書(附件二)**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）辜小姐收。
- (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及照片、影片上傳；若缺一前測或後測調查，則不算完成報名，無法列入排名。
- (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鍵入登錄系統，網址如下：
1. 報名系統：<https://reurl.cc/Llrjby>
 2. 跳繩運動介入前/後測調查：<https://reurl.cc/GpyZkG>
 3. 跳繩進度登錄系統：<https://reurl.cc/zDRgb6>
 4. 跳繩照片及影片上傳系統：<https://reurl.cc/pvjqEl>
- (四)最後鍵入日期為：113 年 12 月 2 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。



四、注意事項：

- (一)請事前取得學童肖像授權，授權書如附件二。
- (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 1617 辜小姐，或寄電子郵件：

ktz0243@mail.klcg.gov.tw。

報名系統	跳繩進度登錄系統
 報名系統	 跳繩進度登錄
運動介入前後調查表	跳繩照片上傳系統
 運動介入前/後測調查	 照片及影片上傳

113 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			38		
5			17			39		
6			18			33		
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://reurl.cc/Llrjby>。

基隆市衛生局 113 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：

（未滿 20 歲者應請法定代理人簽章）

法定代理人：

電話：

中華民國 113 年 月 日