臺南市政府衛生局
111年第二次「校園體能爭霸戰_看誰跳得高」
計畫書

壹、依據：111年臺南市政府衛生局綜合保健工作計畫子計畫二

貳、緣起：

世界衛生組織(WHO)於2020年建議18歲以下兒童及青少年每天至少要從事60分鐘中高強度的身體活動，因為身體活動會改善心臟代謝危險因子、體位異常、骨骼發展及提升心理幸福感，同時，亦會減少螢幕電玩時間，降低因長時間使用螢幕增加之脂肪、提高血壓、血脂及糖化血色素。

本局109年辦理以設計思考模式評估青少年不規律運動的原因，及如何提升其運動意願，發現「競賽」及「運動的趣味性」在提升青少年運動行為中扮演非常重要的角色；又110年推行共2,946位學童參與活動，確實可增加學童運動，因此，111年將持續以容易且人人都可以進行的跳繩作為競賽主題，設立階段性目標，並以蓋房子方式呈現目標達成進度，每達成一個目標可蓋一層樓，以累計最多層樓的為優勝，期望透過本計畫結合本市學校、教育局，以趣味競賽方式，提升學童參加願並規律運動。

參、指導單位：衛生福利部國民健康署

肆、主辦單位：臺南市政府衛生局

伍、計畫目標：增加學童運動，達到世界衛生組織建議量

陸、預期效益：

一、 預期共100個班級及隊伍參加。

二、 預期學童平均每天運動60分鐘，平均每周至少5天(以Google 表單前後測進行運動成效評估)

柒、實施策略：分為國小、國中組

一、活動期間：自111年09月26日起至同年11月04日止

二、活動辦法：

(一) 國小、國中組

以班級為單位，利用下課時間自行進行跳繩挑戰，期間自111年09月26日起至同年11月04日止，在挑戰期間以班級平均每人跳繩數為單位，由師長每周拍攝跳繩

相片一張並將跳繩進度登錄系統，每達10,000下輸入登錄系統後，風雲榜系統即可蓋一層樓，以累計最多層樓的前五名(同層樓則以累計跳繩次數排名)，班級每人將頒發50元商品禮券及獎狀1只，班級帶領老師可得500元商品禮券。

三、挑戰成績計算方式：以鍵入系統跳繩次數為依據，最後鍵入日期為111年11月11日中午12時止，逾時系統不開放，未鍵入系統之成績不予計算。

四、活動步驟：

(一)步驟一：號召班級/隊伍所有同學參加本活動，並於登錄系統報名及填寫基本資料。

(二)步驟二：於活動報名及活動最後一周鍵入時，一併完成運動介入前後調查表及肖像權同意，算完成報名參與；反之，若缺一前測或後測調查，則不算完成報名參與，無法列入排名計算。

(三)步驟三：利用下課時間自行進行跳繩挑戰，每周班級/隊伍派一名代表將**當周**(請勿累積計算)跳繩進度 KEY 入登錄系統，網址如下，風雲榜系統將會依進度蓋房子之樓層。

1. 登錄系統網址：https://pse.is/JumpRopeCompetition
2. 風雲榜系統網址：https://pse.is/WhoIsTheWinner
3. 運動介入前後調查表：https://pse.is/3zcw8z
4. 肖像授權同意書，如附件一(下載點：https://reurl.cc/gMRjAX)，完成後請將紙本寄至臺南市政府衛生局國民健康科(730臺南市新營區東興路163號 范小姐收)

(四)最後鍵入日期為111年11月11日中午12時止，逾時系統不開放，未鍵入成績將不予計算。

五、注意事項：

(一)請事前取得學童肖像授權，授權書如附件一。

(二)得獎通知一律以「電話/手機通知」班級或隊伍代表，若因錯誤填寫資料導致無法收到得獎通知或影響得獎權益，本局不負責任且保留取消該得主的權利。

(三)參加此活動以得獎一次為限，恕不得重複。

(四)得獎名單將於最後鍵入日後15工作日內公告於臺南市政

府衛生局網站最新消息。

(五)得獎者自公告日起逾30日未領獎者，視同放棄權益。

(六)如獎項多於參加人數，剩餘獎項則以從缺論。

(七)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。

(八)本局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利。

(九)如有任何問題，請洽06-6357716轉251范小姐

臺南市政府衛生局「校園體能爭霸戰_看誰跳得高」比賽肖像授權同意書

本人_____(被拍攝者)參與臺南市政府衛生局(以下簡稱貴單位)主辦「校園體能爭霸戰_看誰跳得高」比賽，茲同意授權貴單位及本人所在之參賽隊伍拍攝、取得、修飾、使用、公開展示本人之肖像，並可於日後為相關展示、宣傳等使用。

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 111 年　　月　　日



111年
校園體能爭霸戰
看誰跳得高



活動時間： 9月26日~11月04日

獲獎方式：

累計最多層樓的前五名(同層樓則以累計班級每人跳繩次數平均排名)，班級每人將頒發50元商品禮券及獎狀1只，班級帶領老師可得500元商品禮券。

活動報名	風雲榜	運動介入前後調查