

# 臺北市政府教育局 111 年度「健康享瘦比賽」活動簡章

## 一、活動目的

為透過正確運動、正確飲食方式與生活習慣養成，促進學生健康體位，並提供正確且易執行之方法，以養成學生健康生活習慣，促進身心健康人生。

## 二、主辦單位：臺北市政府教育局

承辦單位：臺北市內湖區南湖國小(營養教育組)

## 三、活動對象：本市高中以下在籍學生，凡身體質量指數(BMI)大於該年齡對應之數值，皆可由學校鼓勵參加或自行參加。

## 四、報名時間：111 年 9 月 19 日(週一)至 10 月 7 日(週五)止。參賽者須於前述時間進行體位前測，並於網站上點選報名登入，進行身體質量指數(BMI)試算，確定符合參賽資格且登錄成功者，始報名完成。

## 五、報名網址：

### (一) 健康享瘦比賽活動網站：

<https://eatingright.2d.com.tw/mybmi/index.php>

### (二) 亦可在臺北市 eatingright 學校午餐營養探索樂園網站點選友善連結選取臺北市學校健康享瘦比賽活動報名。

eatingright 網址: <https://eatingright.tp.edu.tw/html/index.php>

## 六、比賽期間：111 年 10 月 10 日(週一)至 111 年 12 月 4 日(週日)，共計 8 週。

## 七、體位測量期間：

(一) 前測時間：須於報名時進行體位測量。於活動網頁登錄成功者，始完成前測。

(二) 後測時間：111 年 12 月 4 日(週日)。須於前述時間完成體位後測且於活動網頁登錄成功者，始完成後測。

## 八、活動說明：

(一) 經體位測量後，參加活動者需上傳減重照片並登錄活動網頁，說明如下：

### 1. 自主健康管理登錄平臺(活動網頁登錄)

a. 登錄頻率：每週一次，超過時間無法補登。

b. 登錄期間：111 年 10 月 10 日(週一)至 111 年 12 月 4 日(週日)。

網站登錄每週上網登錄健康行為 1 次(週一凌晨 00:00 至週日晚上 12:00 算一週)。

c. 登錄項目：如以下比賽積點辦法內容項目。

### 2. 比賽積點辦法

| 類別     | 項目    | 內容      | 積點 | 次數 | 滿分 |
|--------|-------|---------|----|----|----|
| 減重照片上傳 | 減重前照片 | 減重前全身照片 | 2  | 1  | 2  |
|        | 減重後照片 | 減重後全身照片 | 2  | 1  | 2  |

|                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
|--------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-------|-----|-----|---|-------|------|-----|-----|-----|-----|----------|------|---|---|----|
| 網頁平台登錄每周上網登錄健康行為 1 次(週一凌晨 00:00 至週日晚上 12:00 算一週) | 身體測數值            | 體重、腰圍(錄製量測影片備查)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3     | 8  | 24    |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
|                                                  | 每日建議水分攝取量        | 1. 每日水分攝取(包括白開水、鮮乳、豆漿、優酪乳及湯品等，鼓勵多喝白開水。)<br>2. 水分攝取量是依年齡、體重計算得知                                                                                                                                                                                                                       | 2     | 8  | 16    |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
|                                                  | 運動紀錄             | 每周運動累積至少達 200 分鐘                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2     | 8  | 16    |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
|                                                  | 每日符合六大類食物攝取及足量蔬菜 | 每日符合六大類食物攝取及足量蔬菜<br><table><tr><td>六大類食物</td><td>計分</td></tr><tr><td>全穀雜糧類</td><td>0.5</td></tr><tr><td>蔬菜類</td><td>1</td></tr><tr><td>豆魚蛋肉類</td><td>0.25</td></tr><tr><td>乳品類</td><td>0.5</td></tr><tr><td>水果類</td><td>0.5</td></tr><tr><td>油脂與堅果種子類</td><td>0.25</td></tr></table> | 六大類食物 | 計分 | 全穀雜糧類 | 0.5 | 蔬菜類 | 1 | 豆魚蛋肉類 | 0.25 | 乳品類 | 0.5 | 水果類 | 0.5 | 油脂與堅果種子類 | 0.25 | 3 | 8 | 24 |
|                                                  | 六大類食物            | 計分                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
|                                                  | 全穀雜糧類            | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
| 蔬菜類                                              | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
| 豆魚蛋肉類                                            | 0.25             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
| 乳品類                                              | 0.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
| 水果類                                              | 0.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
| 油脂與堅果種子類                                         | 0.25             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |
| 每日睡滿 8 小時                                        | 每日睡滿 8 小時        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8     | 16 |       |     |     |   |       |      |     |     |     |     |          |      |   |   |    |

註：請務必每週上網登錄身體測量數值(體重、腰圍)及健康行為(喝白開水、攝取足量蔬菜及運動記錄)，無法逾期補填或提前登載。

## (二) 計分方式

- 「得分」：前、後測減少之體重為「得分」，前述數據皆取至小數點後第1位，並以第2位四捨五入為準，佔總分80%。
- 「積分」：減重照片上傳、網頁平臺登錄之積分總和為「積分」(滿分100分)，佔總分20%
- 總分=「得分」×80% + 「積分」×20%  
 例：前測體重70公斤，後測體重65公斤，活動期間積分為84分，  
 則得分為： $(70 - 65) \times 0.8 + 84 \times 0.2$   
 $=4 + 16.8$   
 $=20.8$

## (三) 獎金

- 取個人總分前6名，各名次圖書禮券如下表：

| 名次 | 第一名    | 第二名    | 第三名    | 第四名    | 第五名    | 第六名  |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 獎金 | 3,000元 | 2,500元 | 2,000元 | 1,500元 | 1,000元 | 800元 |

2. 取個人總分第 7 到 20 名，每人 500 元圖書禮券。

(四) 其他：主辦單位如遇人力不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以活動官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。