109 年健康促進：『健康體位』計劃之

〞健人就是腳勤～30 萬大關〞 活動辦法

★主旨：依據「109 學年度高級中等學校 健康促進學校活動」辦法，實施『健康體位』計劃（均衡飲食、 運動習慣、規律生活）。

★活動說明：

一、 對象：全校學生。

二、 報名方式：**9 月 11 日前**至健康中心測量身高、體重、BMI、體脂（資訊為隱私，破關者只會呈現共減重、減脂多少）。

三、 活動內容：

（一） 9 月 14 日～11 月 6 日總步數達 **30 萬步（每日約 7500 步，可自行增減步數，只要平日 10 天內登錄步數累計達到 7 萬 5 千步，即可過一關）。**

（二） 週末、國定假日步數不計入。

（三） 遇病假、器材故障因素，提出證明後可申請 1 次由週末補足。

（四） 計步方式：

1. 使用電子手環、手機下載計步 APP 等方式統計。
2. 未有計步儀器者可至中心借用簡易計步器，數量有限，如有損壞需照價賠償。
3. 電子手環、手機 APP：每日會自動歸零步數，故可自行選擇是否每天到中心登錄步數。
4. 簡易計步器：**每週一早上 7：30 後**務必至中心手動歸零步數一次，如不擔心中途誤按歸零鍵，最晚可於**週五下午 5 點半前**至中心登錄一週累積之總步數。
5. 可登錄步數時段：週一至週五下午 5 點半前，**逾時不計**。

（五） 採破關/淘汰制：

6. 第 1 關－第 1～2 週（9/14-9/25）2 週總步數未達 7 萬 5000 步（含）以上者淘汰，予參加獎 1 份。
7. 第 2 關－第 3～4 週（9/28-10/8）2 週總步數未達 7 萬 5000 步（含）以上者淘汰，予參加獎 2 份。
8. 第 3 關－第 5～6 週（10/12-10/23）2 週總步數未達 7 萬 5000 步（含）以上者淘汰，予參加獎 3 份。
9. 健人關－第 7～8 週（10/26-11/6）2 週總步數未達 7 萬 5000 步（含）以上者淘汰，予參加獎 4 份。**若破本關則予重量級參加獎+獲得額外獎勵資格。**
10. **額外獎勵資格：**

（1） **11 月 9 日放學前**至健康中心測量體重下降 1 公斤予 10 分、體脂率下降 1%予 20 分，採總分排名，國高中各取前 5 名，同分者則同名次（名次不限人數），**逾時不計**。

（2） 國高中前 5 名會公開呈現共減重幾公斤、減脂幾%、獲得總分。

（3） 國高中前 5 名可擇一領取下列 A、B 獎勵兩方案，未於公告得獎後 1 週內主動告知方案者，統一依 A 獎勵方案辦理。

A 獎勵方案	B 獎勵方案
第一名：小功 1 支+嘉獎 1 支+獎狀+禮券 600	第一名：折抵勞服時數 15 小時+獎狀
第二名：小功 1 支+獎狀+禮券 400	第二名：折抵勞服時數 12 小時+獎狀
第三名：嘉獎 2 支+獎狀+禮券 300	第三名：折抵勞服時數 10 小時+獎狀
第四名：嘉獎 2 支+獎狀+禮券 200	第四名：折抵勞服時數 8 小時+獎狀
第五名：嘉獎 2 支+獎狀+禮券 100	第五名：折抵勞服時數 7 小時+獎狀
★勞服時數限一次折抵完畢，折抵期限為公告得獎名單後兩週內辦理完成，逾期視同放棄折抵。	

四、 結果公佈：109 年 11 月 16 日下午 15 點 05 分公告於聖心大樓中廊公佈欄、本校健康中心&健康促進網站（首頁>行政處室>學務處>衛生組>健康中心&健康促進>健康體位>校內活動照片>活動競賽）。

五、 本辦法經行政會報通過，呈　校長核准後實施，修正時亦同。