

簽 於學務處衛生組

中華民國一〇三年十月二日

主旨：擬辦理本校 103 年健康促進活動，相關計劃及經費概算，請 鈞長  
核示

說明：

- 一、本校 103 學年度健康促進議題為「健康體位」與「傳染病防治」，擬辦理體重控制班與傳染病防治滅蚊競賽，廣邀師生共同參與活動以達健康促進之目的。
- 二、健康促進活動相關經費由學務處健康促進學校計畫補助款支出（共有 2 萬元），不足部份由學務處業務費支應。

會辦單位：

第一層決行

承辦單位

會辦單位

批示

教師兼任 鄭富中  
衛生保健組長  
1002

會計室

主任 蔡琴英  
10/6

教師兼任 李芳媛  
學生事務主任  
1002

國立臺南校長 鄭中煌  
第一高級中學  
10/6

文號：

# 臺南二中 103 學年度健康促進-傳染病防治滅蚊競賽實施計畫

## 壹、依據

臺南二中 103 學年度健康促進實施計畫。

## 貳、目的

藉由捕蚊罐製作與捕蚊之活動，加強對於病媒蚊生態習性之認識，並能留意身邊可能滋生病媒蚊之環境，達到防範登革熱疫情之作用。

## 參、主辦單位

學務處衛生組

## 肆、比賽方式

一、比賽方式：以班級為單位，製作捕蚊罐，至衛生組登記補蚊罐放置之地點，活動期間內補蚊罐所捕捉到之蚊子作為所獲得之分數。

二、補蚊罐製作方式請參閱附件。

## 伍、報名日期

103 年 10 月 20 日(一)至 103 年 10 月 24 日(五)。

## 陸、競賽日期

103 年 10 月 27 日(一)至 103 年 11 月 14 日(五)。

## 柒、參加對象

本校高一、高二、高三班級，教師、職員三人以上亦可組隊參加。

## 捌、活動經費

項 目	單位	單價	數量	總價	說 明
活動獎品費	組	1,700	1	1,700	第一名 1000 元等值禮卷 第二名 500 元等值禮卷 第三名 200 元等值或禮卷
合計				1,700	各項得相互勾支。

經費由學務處健康促進學校計畫補助款支應，不足額以學務處業務費支應。

## 玖、成績計算及獎勵：

一、完成報名後，於 103 年 10 月 27 日(一)中午將補蚊罐放置於報名時所登記的地點，103 年 11 月 14 日(五)派員回收補蚊罐，並至衛生組一齊計算所捕捉的蚊子數量，一隻蚊子為 1 分。

二、積分第一名-頒發獎狀乙幀、等值禮卷 1000 元，11 月份整潔競賽總成績加 1 分。  
積分第二名-頒發獎狀乙幀、等值禮卷 500 元，11 月份整潔競賽總成績加 0.5 分。  
積分第三名-頒發獎狀乙幀、等值禮卷 200 元。

## 拾、本案承辦人及聯絡方式：

臺南二中學務處衛生組 鄭富中組長

電話：06-25214526#407

## 臺南二中 103 學年度健康促進- 傳染病防治滅蚊競賽比賽規則

### 一、活動目的

藉由捕蚊罐製作與捕蚊之活動，加強對於病媒蚊生態習性之認識，並能留意身邊可能滋生病媒蚊之環境，達到防範登革熱疫情之作用。

### 二、比賽方式

以班級為單位，製作捕蚊罐，至衛生組登記補蚊罐放置之地點，活動期間內補蚊罐所捕捉到之蚊子作為所獲得之分數。

### 三、參加對象

本校高一、高二、高三班級，教師、職員三人以上亦可組隊參加。

### 四、報名日期

103 年 10 月 20 日(一)至 103 年 10 月 24 日(五)。

### 伍、競賽日期

103 年 10 月 27 日(一)至 103 年 11 月 14 日(五)。

### 六、評比方式

完成報名後，於 103 年 10 月 27 日(一)中午將補蚊罐放置於報名時所登記的地點，103 年 11 月 14 日(五)派員回收補蚊罐，並至衛生組一齊計算所捕捉的蚊子數量，一隻蚊子為 1 分，取積分前三名者給予獎勵。

### 七、獎勵

積分第一名-頒發獎狀乙幀、等值禮卷 1000 元，11 月份整潔競賽總成績加 1 分。

積分第二名-頒發獎狀乙幀、等值禮卷 500 元，11 月份整潔競賽總成績加 0.5 分。

積分第三名-頒發獎狀乙幀、等值禮卷 200 元。

◎ 補蚊罐製作方式可參考如下，可加入自身創意加以修改外型與配方。

◎ 嚴禁蓄意養蚊子以獲得比賽積分，違者經衛生組查獲將予以處分。

#### 補蚊罐製作方式

**材料**  
2000ml 保特瓶、50g 砂糖、1g 麵粉、溫度計、量杯、刀片、黑色紙

**Step 1**  
沿著保特瓶身最突出處，先以奇異筆做記號，再以美工刀環狀切開。

**Step 4**  
把瓶口以相反方向塞入瓶座，邊緣處需完全密合，讓二氧化碳從瓶口慢慢散出氣體。

**Step 5**  
瓶子外圍包黑紙，蚊子喜歡黑暗處，加上瓶內會產生二氧化碳吸引蚊子進入，捕蚊罐即開始產生效用。

**Step 2**  
倒入 200ml 的熱水，加入 50g 砂糖攪拌溶化。再將砂糖水放入冷水盆中冷卻，直到溫度降至 40 度以下。

**Step 3**  
冷卻後將砂糖水放入保特瓶的底座，再平均灑入麵粉，不用攪拌，待酵母發酵會產生二氧化碳。

**擺放位置**  
蚊子幾乎皆沿著牆邊飛行，所以放在黑暗的牆角中是效果最好的。

**TIPS**  
此捕蚊罐放在陰暗潮溼處約 2 個星期後可看到顯著的效果，且每兩星期需再重新更換一次瓶內溶液。

# 國立臺南第二高級中學健康促進活動計畫書

## 健康體適能精進暨體重控制挑戰班

一、依據：國立臺南二中 103 學年度健康促進實施計畫。

二、目的：「肥胖」目前已是國人健康上的一大隱憂，其相關的疾病如高尿酸、高脂血、高血壓及糖尿病等，在國內的盛行率亦是逐年增加，因此良好的飲食習慣加上適度的運動習慣，就能免於肥胖及相關「文明富貴病」的威脅。根據本校 102 學年度學生體位體檢結果統計表如下表，顯示體位異常對本校學生的健康威脅，是不容忽視的問題。為鼓勵教職員生參與健康促進活動，藉由推廣「健康促進一體重控制活動」，規劃「飲食管理」、「運動管理」及「健康生活習慣」等方法，達到控制體重的目標，更進一步可預防慢性病的發生。

本校 102 學年度學生體位統計表如下表

項 目	102 學年度第 1 學期	102 學年度第 2 學期
學生體位適中比率	74%	78%
學生體位過輕比率(瘦弱)	11%	9%
學生體位過重比率(重度+中度)	15%	13%

二、計畫目標：

(一)、透過活動規劃與輔導執行，來達成學生體重控制及對飲食教育的認知。

(二)、提升個人運動的習慣，達到體重控制體適能精進的成果。

三、主辦單位：學務處(體育組及衛生組)

四、活動內容：

(一)、報名方式：需要減重之本校教職員及學生歡迎報名參加，BMI(身體質量指數)超過 24 以上者即可報名，BMI 愈高者優先錄取，限額 60 名，報名不足再開放 BMI 低於 24 者。

(二)、報名日期：103 年 9 月 29 日至 10 月 3 日

(三)、活動期間：103 年 10 月 06 日至 12 月 5 日，為期 9 週(共計 66 天)。

(四)、課程時間：預計 10 堂教學課程及 14 堂追蹤課程，詳細時間請查閱課程表。

授課時間於放學時間 17:20~18:20 及中午 12:20~13:20

(五)、活動費用：本項活動經費主要由教育部補助本校辦理「推動學校衛生與健康促進實施計畫」專案經費項下支出，惟為確保報名學員能珍惜資源及踴躍參與活動，故學生報名時須繳交保證金新台幣 500 元整，若活動期間缺席未超過三次者，保證金將於活動結束後全數退還；超過三次者將不予退還，該保證金將做為本校仁愛便當基金(以家長同意書聲明)。

(六)、活動地點：體適能教室(明德堂 3 樓)、電腦教室、社會科辦公室、操場。

(七)、活動要求：1. 宣誓。2. 健康日誌：飲食、運動、身體組成之紀錄。(建立資料夾)

3. 健康週記。4. 心得感想回饋。5. 繳交成果(含心得)

(八)、活動獎勵：1、參加獎：活動期間缺席未超過三次者，頒發紀念品乙份。

2、勤學獎：飲食紀錄、運動紀錄、身體改變紀錄完整者，予以嘉獎三次鼓勵

3、優秀獎：減重最多者頒發新台幣 2000 元之等值獎品或禮卷。

減重第二名者頒發新台幣 1000 元之等值獎品或禮卷。

減重第三名頒發新台幣 500 元之等值獎品或禮卷。

4、最佳成就獎：心得感想及減重之評估，取一名頒發新台幣 1000 元之等值獎品或禮卷

## 五、活動項目及流程

### (一) 宣誓及簽署承諾書

1. 邀請本項計畫主持人及報名學員參與宣誓會。
2. 說明本項活動計畫內容。
3. 參加活動成員簽名後，個人逐一宣誓說出承諾書內容。
4. 確認身高、體重、體脂肪、腰圍、臀圍等健康資料是否測量完整。
5. 學員互動交流時間
6. 建立網路社群及 LINE 群組

### (二) 飲食管理及運動指導：活動前與體育教師，進行飲食諮詢及運動指導。

1. 填寫活動前身高、體重、體脂肪、腰圍、臀圍等健康資料。
2. 評估是否適合減重。
3. 設定個人預期目標及可達成之目標。
4. 完成營養諮詢問卷。
5. 完成運動諮詢問卷。

### (三) 每週健康資料及運動監測

1. 每週測量體重、體脂肪、腰圍、臀圍等健康資料，及以記錄個人運動量，了解與預期目標的差距。
2. 定期與體育教師，進行 15~20 分鐘諮詢(個別諮詢或團體座談)。
3. 體育老師進行學員體適能前測及參與體控班的後測成績，並做統計。

### (四) 定期集合的團體室內動、靜態活動。

1. 工作坊：1 小時/次
  - A. 如何吃出健康
  - B. 健康飲食
  - C. 運動處方介紹
  - D. 心得分享及互動時間
2. 運動教學：1 小時/次
  - A. 如何進行有氧運動
  - B. 選擇適合個人的運動項目及強度
  - C. 減重成功者現身說法(分享)
3. 焦點團體座談：1 小時/次，共計 6 次/9 週。
  - A. 營養衛教
  - B. 飲食控制檢核表
  - C. 個別諮詢
  - D. 成員心得分享(分享如何增進強化在內意志力及克服外界誘惑)
4. 運動處方諮詢：1 小時/次，共計 8 小時/9 週。
  - A. 運動規劃檢核表
  - B. 運動處方諮詢及調整
  - C. 健康生活習慣檢核表

### (五) 各式資料彙整

1. Google 表單及身體組成管理表整合個人相關資料、運動紀錄，及以群組通知方式進行飲食、運動等健康提醒。
2. 由體育老師適時提供健康諮詢及心理支持。
3. 個人健康狀態、出席活動、目標達成狀況、進步排名。
4. 體適能成績比較。

(六) 結算成績排名及頒獎

依據活動獎勵內容，結算成績排名，舉行公開表揚及頒獎。

(七) 檢討與改進：進行過程評價及結果評價，以做為下次活動辦理之參考。

六、課程大綱與預期效益(課程表如附件一)

1. 評估個人減重>2kg，課程結束所有學員減重>120kg。
2. 身體組成 BMI 值進步>2。
3. 體適能成績提升。

課程大綱與預定成效

時間	課程內容	內容摘要	預期成效	
實施前	課程前準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立 FB 社團</li> <li>2. 事先規劃體控課程與內容</li> <li>3. 開放報名</li> <li>4. 家長同意書</li> </ol>	體重過重與本身有意願參與體控意願之學生	
開始實施	靜態課程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一週飲食紀錄表</li> <li>2. 學前認知測驗</li> <li>3. 身高、體重測量與紀錄</li> <li>4. 體適能前側</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建檔學生身高體重</li> <li>2. 經由「學前認知測驗」初步了解學生對肥胖與運動、飲食的認知</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「一週飲食紀錄表」內容說明</li> <li>2. 高熱量與空營養食物</li> <li>3. 食物分類與飲食金字塔</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用一週飲食紀錄表找出學生肥胖的可能因素</li> <li>2. 讓學生知道哪些食物熱量過高不宜攝取過多</li> </ol>	
		代謝症候群 本課程重點提醒	讓學生了解肥胖對身體的傷害	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學後認知測驗</li> <li>2. 身高體重測量紀錄</li> <li>3. 體適能後測</li> </ol>	經「學後認知測驗」，可了解學生對營養知識的提升度及建立運動習慣，進而改善生活品質	
	動態課程	體適能	體適能活動 — 有氧訓練	經由體適能課程增加學生活動時間，以及養成運動習慣
			體適能活動 — 重量訓練	經由體適能課程增加學生活動時間，以及養成運動習慣
			體適能活動 — 核心肌群訓練	經由體適能課程增加學生活動時間，以及養成運動習慣
小組競賽	設計活動及獎勵	學生分組，藉由同儕相互激勵增加各組信心與班級凝聚力		
實施後	課後回饋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 減重歷程心得分享</li> <li>2. 健康促進成果收案</li> </ol>	將成果公告於學校網站上，並獎勵全程參與課程及完整記錄的學生	

七、經費編列表

項目	單位	單價	數量	總價	說明
彈力帶	條	120	60	7200	課程使用器材(參加)
講師費	堂	800	10	8000	
布尺	條	20	60	1200	
A4 資料夾	本	30	60	1800	建立學員資料夾(10P)
活動獎品費	組	4500	1	4500	第一名 2000 元之獎品或禮卷 第二名 1000 元之獎品或禮卷 第三名 500 元之獎品或禮卷 最佳成就獎 1000 元之獎品或禮卷 (減重 70%+日誌資料完整性 20%+心得 10% ，由衛生組長與體育組長評量)
				4500	由衛生組長與體育組長評量
雜支	元/式	300		300	以低於 2%編列。
合計				23,000	各項得相互勻支。

◎所需經費由本校 103 年健康促進學校經費(2 萬元)支出，不足額由學務處業務費支應。

八、本活動計畫經 鈞長奉核後實施，如有未盡事宜，將由體育組另行公告。

節數	週別	日期	時間	課程名稱	內容
第 01 節	第一週	10/06 (一)	12:20 13:20	宣誓會;建立資料	1.開幕宣誓會(團體照) 2.體脂肪測量(含身體質量分析) 3.說明活動細節 4.訂定目標與運動規劃表(日程)
第 02 節		10/06 (一)	17:20 18:20	體適能檢測 成效評價前測 (含拍照)	1.一分鐘屈膝仰臥起坐(肌肉適能) 2.立定跳遠(肌肉適能) 3.坐姿體前彎(柔軟度) 4.800M/1600M(心肺適能)
第 04 節		10/07 (二)	17:20 18:20	認識自己 熱量與基礎代謝	1.建立減重知識觀念與態度 2.能量消耗 3.現身說法
第 04 節		10/08 (三)	17:20 18:20	健康飲食 營養課程	1.認識健康標章 2.該如何進食 3.正確吃對食物
第 05 節		10/09 (四)	12:20 13:20	運動生理學 運動傷害與防護	1.如何正確運動 2.選擇適合個人運動 3.設定適當的強度 4.warm up 與 cool down
第 06 節	第二週	10/13 (一)	12:20 13:20	健康生活習慣	1.成員心得分享 2.檢視成員資料夾
第 07 節		10/14 (二)	17:20 18:20	有氧運動	實務訓練一/有氧運動/伸展 <<心肺適能>>
第 08 節		10/15 (三)	17:20 18:20	核心肌群訓練	實務訓練二/核心訓練/伸展 <<肌肉適能>>
第 09 節		10/17 (五)	12:20 13:20	運動處方課程設定 (定期追蹤)	1.成員心得分享(諮詢) 2.檢視成員資料夾
第 10 節		10/17 (五)	17:20 18:20	重量訓練	實務訓練三/重量訓練/伸展 <<肌肉適能>>
第 11 節	第三週	10/21 (二)	17:20 18:20	團體運動	1.有氧運動 2.重量訓練
第 12 節		10/23 (四)	12:20 13:20	工作坊(諮詢)	1.心得分享 2.焦點團體座談
第 13.14 節	第四週	二、四	下/中	定期集合追蹤與諮詢	心得分享、焦點團體座談
第 15.16 節	第五週	二、四	下/中	定期集合追蹤與諮詢	心得分享、焦點團體座談
第 17.18 節	第六週	二、四	下/中	定期集合追蹤與諮詢	心得分享、焦點團體座談
第 19.20 節	第七週	二、四	下/中	定期集合追蹤與諮詢	心得分享、焦點團體座談
第 21.22 節	第八週	二、四	下/中	定期集合追蹤與諮詢	心得分享、焦點團體座談
第 23.24 節	第九週	二、三	下/下	成效評價後測 (問卷、體適能)	繳交心得及資料夾成果 結算成績 12/10 頒獎

時間會因本校活動及特殊情況適時調整