

花蓮縣 小勇士競賽：一起跳起來

壹、活動目的

台灣推動健康促進學校行之有年，於 2019 年推動健康素養導向教學活動，增進親師生健康生活實踐國小的健康。而校園在推動健康體位流行一句「520」，就是老師及學童們在校園中 5 天的努力成果，到了週六日兩天就歸 0，顯示家庭環境對學生健康行為的影響。近幾個月的疫情加上暑假，疫情歸 0 是好事，但健康行為歸 0 可就不好了，使學童體位變差，提醒家長執行「85210」健康成長密碼，以銜接校園中師生努力的成果。

「85210」是指每天睡足八小時、每日五蔬果、每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時、每 1 日運動至少 30 分鐘、零糖飲足喝水，如此才能維持健康體位。而由國健署兒童肥胖防治實證指引告訴我們，孩子在小學時若已肥胖，約有 7 成會持續到成人肥胖，因此本活動希望透過小勇士挑戰活動，同時邀請家長一起參與，透過認識食物的熱量以及簡單的跳動，達到增加活動量，期望學童經過疫情及暑假的洗禮，不僅能維持學期中的體能及體位狀況，甚至可以提升，這有賴家長與我們一同守護學童的健康的。

貳、主辦單位

慈濟大學公共衛生學系 謝婉華副教授

參、協辦單位

花蓮縣政府教育處

肆、比賽原則

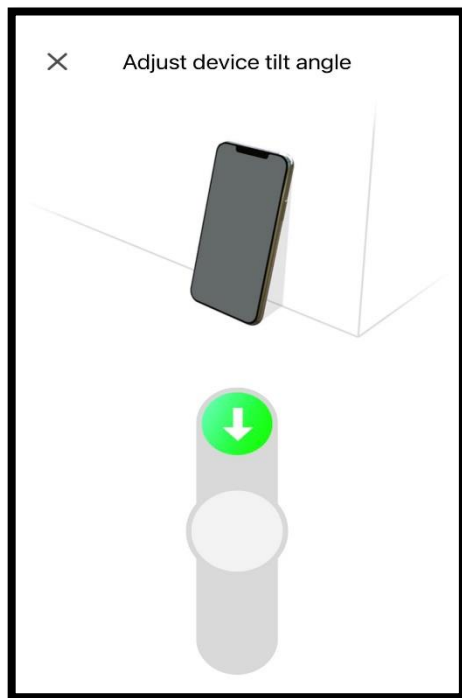
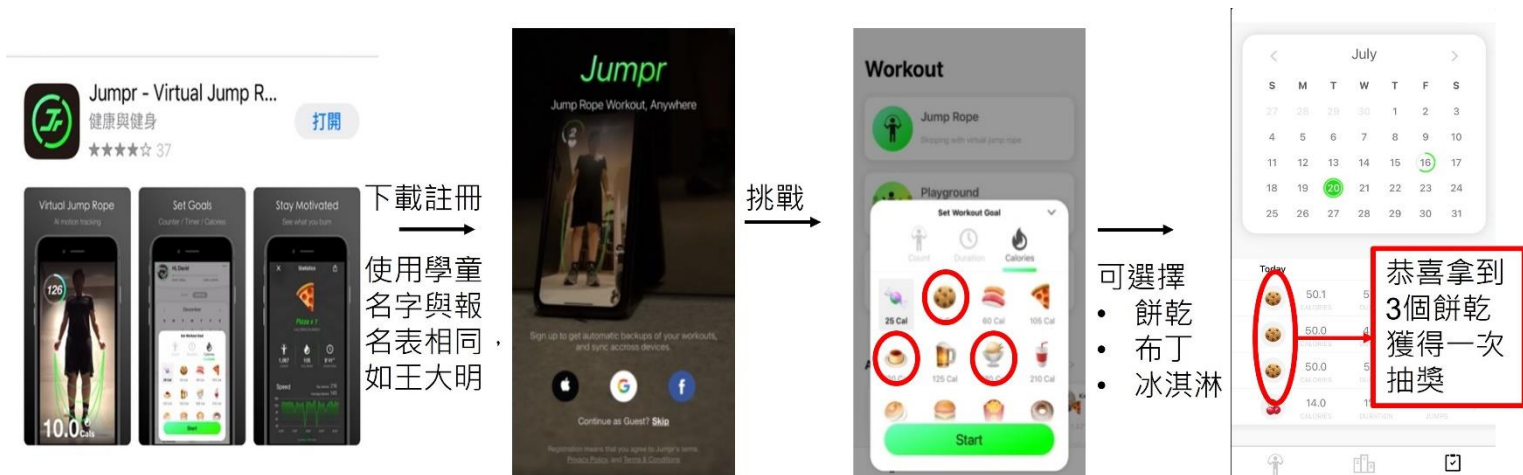
1. 競賽分組：

餅乾組（50 大卡）、布丁組（120 大卡）、冰淇淋組（180 大卡）

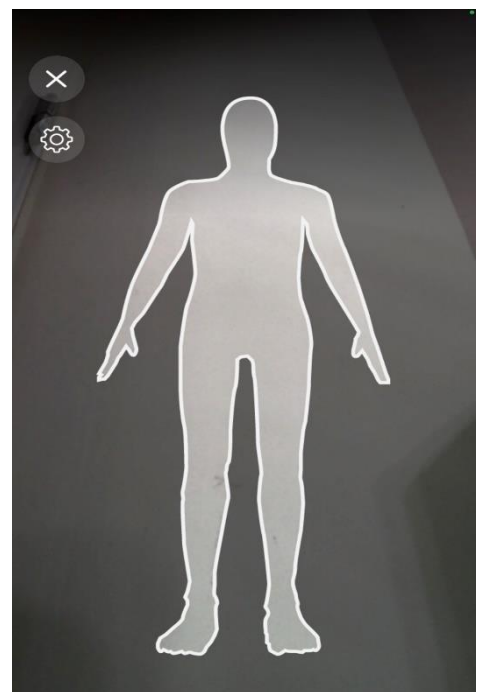
2. 參加資格：

- (1). 以學生為單位，花蓮縣國小及以下學生均可參賽。
- (2). 參賽者可由學生獨立完成，或由一名學生及一名家長接力完成。

3. Jumpr APP 使用說明：IOS 系統至 App store 下載「Jumpr」，Android 系統至 Play 商店下載「Jumpr」，下載後請用學童名字登錄，使用時選擇卡路里模式，選擇要挑戰的甜點，按下 Start 開始後，需先將手機或平板放置於地上，並根據引導調至適合的角度，再站到人形區域中，出現綠色人形框即可開始。

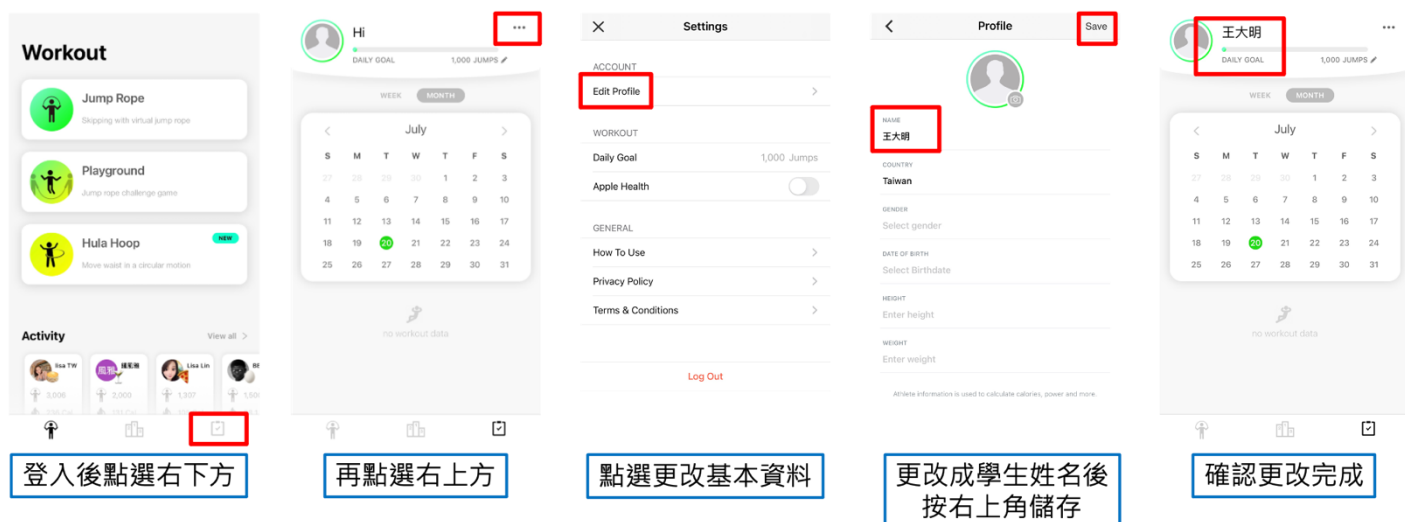


放置適合位置
並依指示調整角度



站到適合位置
綠框出現後即可開始

4. 變更學童姓名流程：



5. 比賽規則：

- 挑戰依據餅乾、布丁及冰淇淋熱量所需要消耗的跳繩次數為挑戰目標，各分項每累積三個即可獲得一次抽獎機會，累積越多抽獎機會越高。
- 計算方式：以 APP 紀錄上傳為憑，每週結算一次。例如：一週獲得 4 個冰淇淋，即可獲得冰淇淋組的 1 次抽獎機會，未滿 3 個不列入計算，也不累積至隔週)。
- 每週上傳一次當週跳繩記錄 (含姓名、次數、卡路里、APP 截圖證明、實際運動過程照片一張)
- 所有數據可由學生自行上傳或家長協助上傳。

(1). 餅乾組 (單次累計熱量 50 大卡)

- 累計三個餅乾，可獲得餅乾組抽獎機會一次
- 抽獎獎項：500 元禮券 (依報名人數，每 10 個人次取 1 名，最多 20 名)。

(2). 布丁組 (單次累計熱量 120 大卡)

- 累計三個布丁，可獲得布丁組抽獎機會一次
- 抽獎獎項：1000 元禮券 (5 名)、500 元禮券 (依報名人數，每 10 個人次取 1 名，最多 20 名)。

(3). 冰淇淋組 (單次累計熱量 180 卡)

- 累計三個冰淇淋，可獲得冰淇淋組抽獎機會一次
- 抽獎獎項：2000 元禮券 (3 名)、1000 元禮券 (5 名)、500 元禮券 (依報名人數，每 10 個人次取 1 名，最多 20 名)。

(4). 熱量總累積挑戰賽

- a. 活動為期一個月，合計四週上傳總熱量。
- b. 熱量挑戰賽獎項：取前七名，3000 元禮券（第 1 名）、2000 元禮券（第二名）、1000 元禮券（第 3-7 名），。

6. 線上抽獎辦法：

每週完成紀錄上傳者，依據挑戰的項目，可獲得不同組別的抽獎機會，抽獎機會為當週結算，活動為期一個月（四週），每週皆會重新獲得抽獎機會，抽獎機會可累計。

（舉例如表：第一週獲得一次餅乾組抽獎，一次布丁組抽獎，第二週獲得一次餅乾組抽獎，第三週獲得一次布丁組抽獎，第四週獲得二次布丁組抽獎，合計獲得 2 次餅乾組抽獎機會及 4 次布丁組抽獎機會）。

	餅乾組	布丁組	冰淇淋組
第一週	1	1	
第二週	1		
第三週		1	
第四週		2	
累計	2	4	

陸、上傳日期

1. 每週一次上傳日期間：

第一週：110 年 8 月 1 日(星期日)至 8 月 7 日(星期六)。

第二週：110 年 8 月 8 日(星期日)至 8 月 14 日(星期六)。

第三週：110 年 8 月 15 日(星期日)至 8 月 21 日(星期六)。

第四週：110 年 8 月 22 日(星期日)至 8 月 28 日(星期六)。

2. google 表單報名：線上報名：<https://reurl.cc/rg491x>



3. 臉書分享抽獎禮：上傳粉絲專頁同時標記兩位同學或家長可獲得 200 元電子

禮卷抽獎機會，共 20 名。

- 一張可公開的週跳繩記錄(放到臉書 花蓮縣兒童靚.好樣的 「小勇士競賽：一起跳起來」活動海報 <https://reurl.cc/rgveLb>)，同時標註 2 位同學 (或同學家長)即可獲得抽獎一次，一週最多一次，8 月 30 截止前，可重複投件，但每次標註人不可重複。
- 預計 9 月 10 日抽出名單公布在粉絲專頁，電子禮卷由報名表上的手機號碼傳送。