

桃園超敢動 肉肉桃走中 網站使用者手冊懶人包



目錄

1. 我是參加者，需要完成哪些任務？

2. BMI量測計算機

-BMI計算機操作

-BMI結果分類

-如果我忘了前測資料測量的BMI值，

我可以去哪裡找

3. 活動報名

-選擇身份、填寫基本資料及勾選個資

-選擇組別

-表單下載

-收取報名信件

4. 我是健康組學生，有哪些任務要完成？

-任務一：閱讀三篇衛教文章、小測驗

-任務二：前測

-任務三：期中回報

-任務四：期末回報

5. 我是競賽組學生，有哪些任務要完成？

-任務一：閱讀三篇衛教文章、小測驗

-任務二：前測

-任務三：期中回報

-任務四：期末回報

6. 我是競賽組的親友或學校老師，有哪些任務要完成？

-情境一：我要與學生組隊參加，我可以...

-情境二：我已報名，現在有更多學生想和我組隊，我可以...

-任務一：閱讀三篇衛教文章、小測驗

-任務二：前測

-任務三：期中回報

-任務四：期末回報

7. 其他資訊

-醫療資源清單

-運動中心清單

-常見問題解答FAQ

-客服聯絡資訊

1. 我是參加者，需要完成哪些任務？

活動報名

- 填寫基本資料
- 勾選個資同意
- 填妥並上傳參加者&家長同意書

任務一 衛教及小測驗

- 閱讀三篇衛教文章
- 完成小測驗

任務二 前測

- 拍照上傳紙本核章量測證明

任務三 期中回報

- 勾選生活習慣調查

任務四 後測

- 勾選生活習慣調查
- 上傳運動生活照或健康飲食照
- 拍照上傳紙本核章量測證明

*健康組: 可自行量測體位網站填入數據

*競賽組:

學生及老師可於學校健康中心或運動中心量測
競賽組參加者親友需至運動中心進行量測

完成任務一至三即具有期末抽獎資格

完成任務一至四即具有期末抽獎資格

2. BMI計算機

BMI計算機操作、
BMI結果分類、
如果我忘了BMI數據，
可以去哪裡找？

BMI 計算機操作



依序輸入以下資訊：
生日、性別、身高、體重

輸入資料後按立即計算

BMI 結果分類

12 歲 | 身高 158 cm | 體重 35 kg

您的身體質量指數(BMI)計算結果為**過輕**

BMI 為 14.0

BMI 百分位 <5



[點擊看>衛生福利部 兒童青少年BMI建議值](#)

看起來你比一般同齡人輕了一些喔！多吃一些營養豐富的食物，讓你的身體更強壯，更有活力吧！

運動建議

一周3天以上，每天總運動時間達60分鐘以上(包含有氧、阻力以及強化骨骼運動)。[看更多建議](#)

飲食建議

遵循三少二多原則，多蔬果、多全穀、少油脂、少加工、少調味。[看更多建議](#)

13 歲 | 身高 158 cm | 體重 45 kg

您的身體質量指數(BMI)計算結果為**正常**

BMI 為 18.0

85≥BMI 百分位 ≥5



[點擊看>衛生福利部 兒童青少年BMI建議值](#)

太棒了！你的身體質量指數正好在理想範圍內，繼續保持現在的飲食和運動習慣喔！

運動建議

一周3天以上，每天總運動時間達60分鐘以上(包含有氧、阻力以及強化骨骼運動)。[看更多建議](#)

飲食建議

遵循三少二多原則，多蔬果、多全穀、少油脂、少加工、少調味。[看更多建議](#)

13 歲 | 身高 158 cm | 體重 55 kg

您的身體質量指數(BMI)計算結果為**過重**

BMI 為 22.0

BMI 百分位 >85



[點擊看>衛生福利部 兒童青少年BMI建議值](#)

嘿！你的身體質量指數比理想範圍高一些，試著多做一些運動，像是騎自行車或游泳，並嘗試選擇更健康的食物，你可以做到的！

運動建議

一周3天以上，每天總運動時間達60分鐘以上(包含有氧、阻力以及強化骨骼運動)。[看更多建議](#)

飲食建議

遵循三少二多原則，多蔬果、多全穀、少油脂、少加工、少調味。[看更多建議](#)

尋找運動中心資源

尋找醫療資源

點我報名活動

BMI 結果為過重和肥胖，
可以報名活動，並且尋找運動中心及醫療資源

13 歲 | 身高 158 cm | 體重 65 kg

您的身體質量指數(BMI)計算結果為**肥胖**

BMI 為 26.0

BMI 百分位 >95



[點擊看>衛生福利部 兒童青少年BMI建議值](#)

提醒一下，你的身體質量指數顯示可能比較肥胖喔！肥胖容易引起疾病，您要多加留意自己的健康狀況！你的身體質量指數比理想範圍高很多，這可能會對你的健康造成影響，建議你儘快諮詢醫師，並且開始改變飲食和運動習慣，讓你的身體更健康！

運動建議

一周3天以上，每天總運動時間達60分鐘以上(包含有氧、阻力以及強化骨骼運動)。[看更多建議](#)

飲食建議

遵循三少二多原則，多蔬果、多全穀、少油脂、少加工、少調味。[看更多建議](#)

尋找運動中心資源

尋找醫療資源

點我報名活動

如果我忘了BMI數據，可以去哪裡找？



活動報名

一起動起來，競賽拿大獎！

Yo 桃園的小夥伴們！準備好要挑戰自己了嗎？
我們要舉辦一場超有趣的減重競賽活動！
趕緊來報名檢查自己的BMI指數！
再帶上親友一起動起來用肉肉，
享受運動健康的樂趣！
還有超誘人的抽獎機制等著你！
快來開啟健康之旅吧！

活動規則

1. 桃園市兒童青少年，自我檢測BMI，判斷BMI是否超過標準。
2. 桃園市國小高年級、國中、高中職學生(過重或肥胖，即BMI \geq 85百分位)可選擇健康組或競賽組其中一組參加。
1. 健康組：不參與競賽，完成任務可獲得抽獎資格。
2. 競賽組：參加競賽，競賽組學生可再邀請親友或學校老師組隊參加(大於18歲且居住於桃園、BMI \geq 24)，每組含學生最多三人。
抽獎資格：
1. 兒童青少年健康組：完成任務要求即可獲得抽獎資格。
期中抽獎資格：完成任務3期中回報，可獲得兒童青少年健康獎期中抽獎資格。
期末抽獎資格：完成任務4後測，可獲得兒童青少年健康獎期末抽獎資格。
2. 兒童青少年競賽組：選擇競賽組，並完成所有任務可獲得兒童青少年競賽獎資格。

立刻報名

選擇參加身份

兒童青少年

親友/學校老師

若已完成報名，請按此進入



上方任務進度條，
點選任務2. 前測



健康組

姓名 範例
年齡 13
組別
生日 2011.7.3
報名序號 H-SN00004

量測數據

前測結果

身高測量 體重測量 BMI
_____ cm _____ kg _____

後測結果

身高測量 體重測量 BMI
_____ _____ _____

前測BMI值可以於
此查詢到

若已完成報名，可
點此進入頁面

3. 活動報名

- 選擇身份、填寫基本資料及勾選個資
- 選擇組別
- 表單下載
- 收取報名信件

選擇身份、填寫基本資料及勾選個資

活動報名

一起動起來，競賽拿大獎！

Yo 桃園的小夥伴們！準備好要挑戰自己了嗎？
我們要舉辦一場超有趣的減重競賽活動！
趕緊來報名檢查自己的BMI指數！
再帶上朋友一起動起來甩掉肉肉，
享受運動健康的樂趣！
還有超誘人的抽獎機制等你拿！
快來開啟健康之旅吧！

活動規則

1. 桃園市兒童青少年，自我檢測BMI，判斷BMI是否有超過標準。
2. 桃園市國小高年級、國中、高中職學生(過重或肥胖，即BMI ≥ 85 百分位)可選擇健康組或競賽組其中一組參加。
1. 健康組：不參與競賽，完成任務可獲得抽獎資格。
2. 競賽組：參加競賽。競賽組學生可再邀請親友或學校老師組隊參加(大於18歲且居住於桃園、BMI ≥ 24)，每組合學生最多三人。
3. 抽獎資格：
1. 兒童青少年健康獎：完成任務要求即可獲得抽獎資格。
期中抽獎資格：完成任務3期中回報，可獲得兒童青少年健康獎期中抽獎資格。
期末抽獎資格：完成任務4後測，可獲得兒童青少年健康獎期末抽獎資格。
2. 兒童青少年競賽獎：選擇競賽組，並完成所有任務可獲得兒童青少年競賽獎資格。

立刻報名

選擇參加身份

兒童青少年
親友/學校老師

*請僅可符合參加資格
欲參加競賽組的學生/老師，需請學生先完成報名再填寫
學生若選複選框，記得勾選同意點擊確認，進行分組

報名前請先使用BMI計算機進行自我檢測 ▶

若已完成報名，請按此進入

依照您的身份，選擇兒童青少年

依照您的身份，選擇親友/學校老師

提醒：報名前，需確認學生已完成報名才能搜尋學生姓名

活動報名

活動簡介 活動登出 常見問題 衛教文章 醫療資源 運動中心資源 活動賽況 活動報名

STEP 1 填寫報名資料

*下列皆為必填

姓名*
你的性別*
男生 女生
生日*
學校*
年級*
學號*
學校信箱* 作為個人帳號
活動報名驗證將寄送到這個信箱
身份證字號* 作為個人密碼
個人資料保護法應告知事項

1. 范圍主體：桃園市政府。
2. 范圍目的：處理「桃園超輕鬆 肉肉挑战中」相關參加、通知之目的。
3. 個人資料類別：包括姓名、性別、電子郵件、學校、年級等，可能針對當事人提供之個人資料進行必要之資料化分析作業，分析所得之資訊仍將符合前述範圍主體。

本人同意提供基本資料供此活動使用。

重新修改 下一步：選擇組別

填寫基本資料

**閱讀完個人資料
保護法說明後，
勾選同意**

填寫完按下一步

選擇組別

符合資格的學生，
選擇健康組或競賽組(BMI為過重或肥胖)
其中一組。

健康組：
不參加競賽，旨在鼓勵，
參加者可自行量測BMI後上傳體位數據
完成相關任務，即具期中、期末抽獎
資格。



競賽組：
參加正式競賽，完成相關任務，
即具期中、期末抽獎資格。
評分方式依減重公斤數排名，
各組取前十名；若學生僅個人
參賽，每組亦取10名，預計共
頒出80份大獎。

下載文件並填寫完成
1. 參加者及家長同意書
2. 學生前後測資料表

表單下載 *依據活動網站最新版本為主

參加學生及家長同意書



**桃園超敢動
肉肉桃走中**
桃園市兒童青少年健康體位活動 /

參與對象 兒童青少年：桃園市國小高年級(5、6年級)、國中、高中職生
(不限公私立)過重及肥胖者(BMI齡年齡標準值)

比賽期間 113年9月1日~114年1月20日

報名期間 113年9月1日~113年9月30日

報名網站 ty-bodyrun.com.tw (或搜尋「桃園超敢動 肉肉桃走中」)

活動報名 QR Code

分組及相關任務說明

參加組別：

1 健康組

- 桃園市國小高年級、國中、高中職(不限公私立)
- BMI 體位結果為過重或肥胖，即可參加

2 競賽組

學生可再邀請符合參與資格的親友或教師一同組隊參加
(含學生三人一組，兩人亦可)

任務：

- 任務 1.閱讀衛教文章及小測驗
- 任務 2.前測
- 任務 3.期中回報
- 任務 4.後測

獎項：

- 完成以上任務即可抽獎，共計 500 份
- 競賽組獎項，共計 80 名
- 包含百貨公司及超商禮券等

參加學生及家長同意書

為幫助兒童青少年更了解肥胖衍生的健康風險，透過良好的飲食方式及運動習慣等正確方式，幫助身體更加健康，邀請貴家長同意並鼓勵子女增加身體活動量，也邀請身邊過重或肥胖的親友參加，一起透過正確的飲食及運動習慣，達成更健康的體位，擁有強健的體力。

*桃園市政府為處理活動參加、通知等目的，依照個人資料保護法，每位參賽者需勾選個資同意，請貴家長知悉

參賽同學簽名：_____

家長同意簽名：_____

前後測資料表

桃園市 113 年度「桃園超敢動 肉肉桃走中 健康體位比賽」

(由學生填入)

學生姓名 _____

性別 _____

年齡 _____

學校名稱 _____

班級 _____

座號 _____

前測 基本資料
(由校護或運動中心櫃台人員填入)

身高(公分)	體重(公斤)

分組結果
(由校護或運動中心櫃台人員填入)填入

5-9 年級肉肉敢動組 5-9 年級肉肉桃走組(肥胖)
 高中職肉肉敢動組(過重)組 高中職肉肉桃走組(肥胖)

測量時間:113 年 ____ 月 ____ 日

運動中心/健康中心核章處

後測 基本資料
(由校護或運動中心櫃台人員填入)

身高(公分)	體重(公斤)

測量時間:114 年 ____ 月 ____ 日

運動中心/健康中心核章處

收取報名信件

報名成功



桃園超敢動 肉肉桃走中 <no-reply@ty-bodyrun.com.tw>

收件者

① 若此郵件的顯示有任何問題，請按一下這裡以在網頁瀏覽器中檢視。



範例 您好，

歡迎加入桃園超敢動 肉肉桃走中 活動
您已完成報註冊報名囉！

活動序號：H-SN00004

參與組別：兒童青少年健康組

提醒您要在 2024/9/20 前 完成 任務一：前測

任務一建議步驟如下：

步驟一、取得家長同意(簽妥家長同意書)、準備好量測證明單張 (均可至活動任務頁下載補列印 附件3學生前後測基本資料表、附件2參加者及家長同意書。)

步驟二、請自行進行量測，將數據填寫至 前後測基本資料表。

步驟三、拍照完整的前後測基本資料表、參加者及家長同意書(簽名)，上傳至活動網站。

>>>立刻進入活動任務頁：<https://ty-bodyrun.forumeeds.com/login/>

登入帳號為您的學校信箱
登入密碼為您的身分證字號

到報名活動填寫之信箱，確認登入帳號及密碼



帳號

密碼

尚未報名，請立即報名

依照活動報名時填寫的學校信箱作為登入帳號，
登入密碼為身份證字號

4. 我是 健康組學生

- 任務一：閱讀三篇衛教文章、小測驗
- 任務二：前測
- 任務三：期中回報
- 任務四：期末回報

任務一：閱讀三篇衛教文章

**兒童青少年
健康組**

任務進度

報名 **任務1. 衛教及測驗** 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

衛教文章共3篇、健康體位小測驗共5題

* 閱讀3篇文章後請勾選已閱讀完成。

青少年飲食篇

青少年運動篇

青少年生活/預防篇

儲存，下一步：健康體位小測驗

青少年飲食篇

青少年飲食篇



▶ 體重輕鬆管理 健康飲食指南

青少年時期是生長發育的關鍵階段，建立健康的飲食習慣不僅對促進正常發育至關重要，也有助於預防肥胖。日常飲食應該包含均衡的營養素，同時注意控制食物的份量與選擇高質量的食品。讓我們一起學習如何選出更優質的飲食選擇，為健康打下堅實的基礎吧！

- **新鮮蔬果的多樣性：**每天應食用適量的新鮮蔬菜和水果。這不僅可以增加獲得各種營養素和抗氧化物的機會，也有助於減少不健康食物的攝入。
- **優先選擇原態食物：**鼓勵食用未經大量加工的新鮮食材，如全穀物、豆類和堅果，以獲得充足的微量營養素和膳食纖維。
- **全穀類替代精製穀類：**全穀類富含維生素、礦物質和膳食纖維，有助於控制體重和維持健康。
- **減少含糖飲料的攝取：**選擇白開水或無糖飲料替代含糖飲料，以減少不必要的熱量攝入，防止體重過重。
- **限制高脂、高糖類食物的攝取：**避免食用高熱量密度的食物，如巧克力和薯條，以減少肥胖的風險。
- **適當的飲食份量：**適量的食物可以預防過量攝入熱量和食物的浪費。例如，選擇適當份量的食物，可以有效控制熱量的攝入，進而降低肥胖的風險。

▶ 遵循「三少二多」，即使外食也不怕

(1) **多蔬果：**每餐攝取足夠的各色蔬菜、以原型食物為主，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。

(2) **少全穀：**以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。

(3) **少油脂：**以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。

減少油炸食物攝取，並選擇瘦肉，去除皮脂；少用酥皮、酥脆食物。

多選擇清蒸、清燉、涼拌的食物。

(4) **少加工：**

(5) **少調味：**主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。

閱讀三篇衛教文章

任務一：第1篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

任務一：第2篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

任務一：第3篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

勾選完成閱讀

任務一：完成小測驗

兒童青少年
健康組

任務進度
報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

衛教文章共3篇、健康體位小測驗共5題

健康體位小測驗

◆ 01.根據兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值，以下哪一個描述是正確的？

- A. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的80百分位時，即為過重
- B. 當兒童或青少年的BMI低於該性別年齡層的85百分位時，即為肥胖
- C. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的90百分位時，即為過重
- D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖**

答案：D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖

答對：D 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的85百分位時，即為過重；當兒童或青少年的BMI超過特定年齡層的95百分位時，即為肥胖

錯誤解析：
a. 超過85百分位，即為過重
b. 超過85百分位，即為過重
c. 超過95百分位，即為肥胖

參考來源：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeId=542&pid=9547>

衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p93)

◆ 02.請問下列哪一項不是青少年肥胖飲食建議？

- A. 鼓勵食用低熱量高營養密度食物
- B. 鼓勵在家用餐，避免至速食店用餐
- C. 摄取果汁比直接吃水果更健康**
- D. 不建議節食或服用影響食慾之藥物

答對：C 果汁含較多的糖和熱量，且缺乏膳食纖維，可能導致體重增加。

參考來源：衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p105)

◆ 03.根據青少年食物大類的份量建議，以下哪個描述是正確的？

- A. 高少每餐應攝取芭比15克的蔬菜類食物
- B. 選擇高蛋白質類的瘦肉類為高蛋白質來源
- C. 當食用小餐的間餐建議每餐4-12克
- D. 以上皆對**

◆ 04.根據上述生活型態衛生內容，以下哪個描述是正確的？

- A. 為了有最佳的減重效果，可以透過節食或限制飲食來達成
- B. 運動活動建議每一種運動，以少量多次為主
- C. 運動量和時間的建議保持在每日3-4小時以下，包括運動、干擾和不干擾運動
- D. 運動和控制飲食量對於青少年的健康並不重要，因此身體的小的運動已足夠**

◆ 05.針對青少年肥胖的運動建議，下列哪一項描述是正確的？

- A. 游泳、慢跑、跳繩等可以訓練心肺耐力，亦可以達到減少脂肪的效果
- B. 跑步在於奔跑速度的選擇中持續中度運動，並且每20分鐘後要補充水分
- C. 跳繩訓練可以幫助運動的準備，幫助肌肉和骨骼的持續活動
- D. 以上皆正確**

◆ 01.根據兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值，以下哪一個描述是正確的？

- A. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的80百分位時，即為過重
- B. 當兒童或青少年的BMI低於該性別年齡層的85百分位時，即為肥胖
- C. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的90百分位時，即為過重
- D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖**

答案：D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖

答對：D 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的85百分位時，即為過重；當兒童或青少年的BMI超過特定年齡層的95百分位時，即為肥胖

錯誤解析：
a. 超過85百分位，即為過重
b. 超過85百分位，即為過重
c. 超過95百分位，即為肥胖

參考來源：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeId=542&pid=9547>

衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p93)

◆ 02.請問下列哪一項不是青少年肥胖飲食建議？

- A. 鼓勵食用低熱量高營養密度食物
- B. 鼓勵在家用餐，避免至速食店用餐
- C. 摄取果汁比直接吃水果更健康**
- D. 不建議節食或服用影響食慾之藥物

答對：C 果汁含較多的糖和熱量，且缺乏膳食纖維，可能導致體重增加。

參考來源：衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p105)

◆ 03.根據青少年食物大類的份量建議，以下哪個描述是正確的？

- A. 高少每餐應攝取芭比15克的蔬菜類食物
- B. 選擇高蛋白質類的瘦肉類為高蛋白質來源
- C. 當食用小餐的間餐建議每餐4-12克
- D. 以上皆對**

◆ 04.根據上述生活型態衛生內容，以下哪個描述是正確的？

- A. 為了有最佳的減重效果，可以透過節食或限制飲食來達成
- B. 運動活動建議每一種運動，以少量多次為主
- C. 運動量和時間的建議保持在每日3-4小時以下，包括運動、干擾和不干擾運動
- D. 運動和控制飲食量對於青少年的健康並不重要，因此身體的小的運動已足夠**

◆ 05.針對青少年肥胖的運動建議，下列哪一項描述是正確的？

- A. 游泳、慢跑、跳繩等可以訓練心肺耐力，亦可以達到減少脂肪的效果
- B. 跑步在於奔跑速度的選擇中持續中度運動，並且每20分鐘後要補充水分
- C. 跳繩訓練可以幫助運動的準備，幫助肌肉和骨骼的持續活動
- D. 以上皆正確**





恭喜您已完成小測驗！

小測驗完成啦！

恭喜完成任務1，可以進入任務2囉！

[前往 任務2. 前測](#)

完成後送出即完成任務一

完成後答對顯示綠色框，
答錯顯示紅色框
並且標示正確答案以及錯題解析

完成五題小測驗

任務二：前測



姓名 蔡暉
年齡 13
組別 2011.7.3
報名序號 H-SN0004

量測數據

前測結果

身高測量 cm
體重測量 kg
BMI

後測結果

身高測量
體重測量
BMI

由學生自行至活動網站
填入量測結果數據，系
統將自動判別所屬組別

兒童青少年、學校老師至學校健康中心或運動中心量測



下載並填寫文件
若學校已經提供則
不需要額外下載



點選“選擇檔案”，將已簽名的同意書上傳並送出

任務三：期中回報

生活習慣調整調查

1.我有每天攝取足夠的水果和蔬菜，確保吃新鮮蔬果成為我的習慣

2.我有避免食用高熱量密度的食物，如油炸食品、甜點和高脂肪的肉類

3.我有每天鼓勵自己選擇水果而不是果汁，以減少糖和熱量攝入

4.我有注意點心的品質，並避免過量食用

5.我有每天保持足夠的水分攝取，並避免飲用含糖飲料

6.我有避免節食或少吃一餐，並尋求健康的飲食方式來維持體重

7.我有盡量避免久坐不動的行為，如長時間使用電子設備或觀看電視

8.我有每天睡足夠時間，以促進身體的健康和恢復

9.我有注意飲食中的脂肪類型，避免飽和脂肪和反式脂肪的攝入

10.我有鼓勵自己每天進行身體活動，以增加能量消耗並維持健康的體重

針對生活習慣調查一到十題
符合敘述勾選並送出

送出，恭喜完成期中回報

任務四：期末回報

兒童青少年
健康組

任務進度

報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

完成量測

健康組

姓名：範例 組別：
年齡：13 生日：2011.7.3
報名序號：H-SN00004

量測數據

前測結果

身高測量 體重測量 BMI

後測結果

身高測量 體重測量 BMI

cm kg

由學生自行至活動網站填入量測結果數據

說明

- 兒童青少年、學校老師需至學校健康中心或運動中心進行體位量測，請校護至活動網站填入。
- 親友需至運動中心進行體位量測，由運動中心櫃台人員至活動網站填入，並核章。

上傳後測資料

上傳運動生活照

請輸上傳說明：照片檔案必須清晰，總檔案大小2 MB 以內；支援 jpg、jpeg、gif、png 格式。

已上傳資料

運動生活照

重新上傳

上傳運動生活照

針對生活習慣調查一到十題
都符合勾選並按下送出

生活習慣調整調查

- 我有每天攝取足夠的水果和蔬菜，確保吃新鮮蔬果成為我的習慣
- 我有避免食用高熱量密度的食物，如油炸食品、甜點和高脂肪的肉類
- 我有每天鼓勵自己選擇水果而不是果汁，以減少糖和熱量攝入
- 我有注意點心的品質，並避免過量食用
- 我有每天保持足夠的水分攝取，並避免飲用含糖飲料
- 我有避免節食或少吃一餐，並尋求健康的飲食方式來維持體重
- 我有盡量避免久坐不動的行為，如長時間使用電子設備或觀看電視
- 我有每天睡眠足夠時間，以促進身體的健康和恢復
- 我有注意飲食中的脂肪類型，避免飽和脂肪和反式脂肪的攝入
- 我有鼓勵自己每天進行身體活動，以增加能量消耗並維持健康的體重

送出，

健康組學生恭喜完成所有任務！



主辦單位：桃園市政府、台灣諾和諾德藥品股份有限公司

客服：service@h2u.ai 客服專線：(02)77140001

5. 我是 競賽組學生

- 任務一：閱讀三篇衛教文章、小測驗
- 任務二：前測
- 任務三：期中回報
- 任務四：期末回報

任務一：閱讀三篇衛教文章

**兒童青少年
競賽組**

任務進度

報名 **任務1. 衛教及測驗** 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

衛教文章共3篇、健康體位小測驗共5題

* 閱讀3篇文章後請勾選已閱讀完成。

青少年飲食篇 **青少年運動篇** **青少年生活/預防篇**

儲存，下一步：健康體位小測驗

青少年飲食篇

青少年飲食篇



▶ 體重輕鬆管理 健康飲食指南

青少年時期是生長發育的關鍵階段，建立健康的飲食習慣不僅對促進正常發育至關重要，也有助於預防肥胖。日常飲食應該包含均衡的營養素，同時注意控制食物的份量與選擇高質量的食品。讓我們一起學習如何選出更聰明的食物選擇，為健康打下堅實的基礎吧！

- **新鮮蔬果的多樣性：**每天應食用適量的各類蔬菜和水果。這不僅可以增加獲得各種營養素和抗氧化物的機會，也有助於減少不健康食物的攝入。
- **優先選擇原態食物：**鼓勵食用未經大量加工的新鮮食材，如全穀物、豆類和堅果，以獲得充足的微量營養素和膳食纖維。
- **全穀類替代精製穀類：**全穀類富含維生素、礦物質和膳食纖維，有助於控制體重和維持健康。
- **減少含糖飲料的攝取：**選擇白開水或無糖飲料替代含糖飲料，以減少不必要的熱量攝入，防止體重過重。
- **限制高脂、高糖類食物的攝取：**避免食用高熱量密度的食物，如巧克力和薯條，以減少肥胖的風險。
- **適當的飲食份量：**適量的食物可以預防過量攝入熱量和食物的浪費。例如，選擇適當份量的食物，可以有效控制熱量的攝入，進而降低肥胖的機率。

▶ 遵循「三少二多」，即使外食也不怕

- (1) **多蔬果：**每餐攝取足夠的各色蔬菜、以原型食物為主，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。
- (2) **少全穀：**以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。
- (3) **少油脂：**以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。
減少油炸食物攝取，並選擇瘦肉，去除皮脂；少用酥皮、酥脆食物。
多選擇清蒸、清燉、涼拌的食物。
- (4) **少加工：**
- (5) **少調味：**主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。

閱讀三篇衛教文章

任務一：第1篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

任務一：第2篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

任務一：第3篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

勾選完成閱讀

任務一：完成小測驗

兒童青少年競賽組

任務進度
報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

衛教文章共3篇、健康體位小測驗共5題

健康體位小測驗

◆ 01. 根據兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值，以下哪一個描述是正確的？

- A. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的80百分位時，即為過重
- B. 當兒童或青少年的BMI低於該性別年齡層的85百分位時，即為肥胖
- C. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的90百分位時，即為過重
- D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖**

答案：D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖

答對：D 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的85百分位時，即為過重；當兒童或青少年的BMI超過特定年齡層的95百分位時，即為肥胖

錯題解析：
a. 超過85百分位，即為過重
b. 超過85百分位，即為過重
c. 超過95百分位，即為肥胖

參考來源：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeId=542&pid=9547>

衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p93)

◆ 02. 請問下列哪一項不是青少年肥胖飲食建議？

- A. 鼓勵食用低熱量高營養密度食物
- B. 鼓勵在家用餐，避免至速食店用餐**
- C. 摄取果汁比直接吃水果更健康
- D. 不建議節食或服用影響食慾之藥物

答對：C 摄取果汁比直接吃水果更健康

答錯：B 鼓勵在家用餐，避免至速食店用餐

參考來源：衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p105)

◆ 03. 根據青少年食物大類的份量建議，以下哪個描述是正確的？

- A. 高青少年每天應攝取少於6份的蔬菜類食物
- B. 高青少年每天應攝取多於6份的蔬菜類食物**
- C. 高青少年內的油脂營養攝取量4至12份
- D. 以上皆對

答錯：A 高青少年每天應攝取少於6份的蔬菜類食物

◆ 04. 根據上述生活型態衛教內容，以下哪個描述是正確的？

- A. 為了有體的減重效果，可以透過節食或限制飲食來達成
- B. 運動沒運動選擇一種運動，以少量多次為主**
- C. 運動量和時間對減重效果沒有影響，因此身體6小時的休閒已足夠
- D. 運動和控制飲食對青少年的健康並不重要，因此身體6小時的休閒已足夠

答錯：A 為了有體的減重效果，可以透過節食或限制飲食來達成

◆ 05. 計對青少年肥胖的運動建議，下列哪一項描述是正確的？

- A. 跑步、跳繩等可以訓練心肺耐力，亦可以達到減少脂肪的效果**
- B. 跑步在下列哪項運動的過程中耗費較多的熱量，並且每20分鐘就要補充水分。
- C. 跳繩運動可以提供運動的強度，幫助肌肉和骨骼的發育狀況。
- D. 以上皆正確

答錯：B 跑步在下列哪項運動的過程中耗費較多的熱量，並且每20分鐘就要補充水分。

◆ 01. 根據兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值，以下哪一個描述是正確的？

- A. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的80百分位時，即為過重
- B. 當兒童或青少年的BMI低於該性別年齡層的85百分位時，即為肥胖
- C. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的90百分位時，即為過重
- D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖**

答案：D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖

答對：D 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的85百分位時，即為過重；當兒童或青少年的BMI超過特定年齡層的95百分位時，即為肥胖

錯題解析：
a. 超過85百分位，即為過重
b. 超過85百分位，即為過重
c. 超過95百分位，即為肥胖

參考來源：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeId=542&pid=9547>

衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p93)

◆ 02. 請問下列哪一項不是青少年肥胖飲食建議？

- A. 鼓勵食用低熱量高營養密度食物
- B. 鼓勵在家用餐，避免至速食店用餐**
- C. 摄取果汁比直接吃水果更健康
- D. 不建議節食或服用影響食慾之藥物

答對：C 摄取果汁比直接吃水果更健康

答錯：B 鼓勵在家用餐，避免至速食店用餐

參考來源：衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實證指引 2021-06-24 (p105)

◆ 03. 根據青少年食物大類的份量建議，以下哪個描述是正確的？

- A. 高青少年每天應攝取少於6份的蔬菜類食物
- B. 高青少年每天應攝取多於6份的蔬菜類食物**
- C. 高青少年內的油脂營養攝取量4至12份
- D. 以上皆對

答錯：A 高青少年每天應攝取少於6份的蔬菜類食物

◆ 04. 根據上述生活型態衛教內容，以下哪個描述是正確的？

- A. 為了有體的減重效果，可以透過節食或限制飲食來達成
- B. 運動沒運動選擇一種運動，以少量多次為主**
- C. 運動量和時間對減重效果沒有影響，因此身體6小時的休閒已足夠
- D. 運動和控制飲食對青少年的健康並不重要，因此身體6小時的休閒已足夠

答錯：A 為了有體的減重效果，可以透過節食或限制飲食來達成

◆ 05. 計對青少年肥胖的運動建議，下列哪一項描述是正確的？

- A. 跑步、跳繩等可以訓練心肺耐力，亦可以達到減少脂肪的效果**
- B. 跑步在下列哪項運動的過程中耗費較多的熱量，並且每20分鐘就要補充水分。
- C. 跳繩運動可以提供運動的強度，幫助肌肉和骨骼的發育狀況。
- D. 以上皆正確

答錯：B 跑步在下列哪項運動的過程中耗費較多的熱量，並且每20分鐘就要補充水分。

完成五題小測驗



前往 任務2. 前測

完成後送出即完成任務一

完成後答對顯示綠色框，
答錯顯示紅色框
並且標示正確答案以及錯題解析

任務二：前測



競賽組		
姓名	範例	
年齡	13	
組別	生日 2011.4.6	
報名序號 C-SEJ00006		
量測數據		
前測結果		
身高測量	體重測量	BMI
_____	_____	_____
後測結果		
身高測量	體重測量	BMI
_____	_____	_____

由校護或運動中心櫃台
人員至活動網站填入量
測結果數據，系統將自
動判別所屬組別



下載並填寫文件
若學校已經提供則
不需要額外下載

點選“選擇檔案”，將已核章之前後測資料表
以及已簽名同意書上傳並送出

兒童青少年、學校老師至學校健康中心或運動中心量測

任務三：期中回報

生活習慣調整調查

1.我有每天攝取足夠的水果和蔬菜，確保吃新鮮蔬果成為我的習慣

2.我有避免食用高熱量密度的食物，如油炸食品、甜點和高脂肪的肉類

3.我有每天鼓勵自己選擇水果而不是果汁，以減少糖和熱量攝入

4.我有注意點心的品質，並避免過量食用

5.我有每天保持足夠的水分攝取，並避免飲用含糖飲料

6.我有避免節食或少吃一餐，並尋求健康的飲食方式來維持體重

7.我有盡量避免久坐不動的行為，如長時間使用電子設備或觀看電視

8.我有每天睡足夠時間，以促進身體的健康和恢復

9.我有注意飲食中的脂肪類型，避免飽和脂肪和反式脂肪的攝入

10.我有鼓勵自己每天進行身體活動，以增加能量消耗並維持健康的體重

針對生活習慣調查一到十題
符合敘述勾選並送出

送出，恭喜完成期中回報

任務四：期末回報

兒童青少年
競賽組

任務進度

- 報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

完成量測、上傳後測資料、運動或健康飲食照、生活型態調整調查共10題

競賽組

姓名 範例 年齡 13 組別 生日 2011.4.6 報名序號 C-SEJ00006

量測數據

前測結果

身高測量 體重測量 BMI

後測結果

身高測量 體重測量 BMI

說明

- 兒童青少年、學校老師需至學校健康中心或運動中心進行體位量測，請校護至活動網站填入。
- 請友需至運動中心進行體位量測，由運動中心櫃台人員至活動網站填入，並核章。

相關文件下載 [學生前後測資料表](#)

上傳後測資料

1.上傳量測證明 [選擇檔案](#) 請將量測證明後拍照上傳
檔案上傳說明：照片檔案清晰；總檔案大小2 MB以內；支援 jpg、jpeg、gif、png 格式。

2.上傳運動生活照 [選擇檔案](#) 檔案上傳說明：照片檔案清晰；總檔案大小2 MB以內；支援 jpg、jpeg、gif、png 格式。

已上傳資料

1.前後測資料表 2.運動生活照

[重新上傳](#) [重新上傳](#)

上傳前後測資料表以及運動生活照

生活習慣調整調查

- 我有每天攝取足夠的水果和蔬菜，確保吃新鮮蔬果成為我的習慣
- 我有避免食用高熱量密度的食物，如油炸食品、甜點和高脂肪的肉類
- 我有每天鼓勵自己選擇水果而不是果汁，以減少糖和熱量攝入
- 我有注意點心的品質，並避免過量食用
- 我有每天保持足夠的水分攝取，並避免飲用含糖飲料
- 我有避免節食或少吃一餐，並尋求健康的飲食方式來維持體重
- 我有盡量避免久坐不動的行為，如長時間使用電子設備或觀看電視
- 我有每天睡眠足夠時間，以促進身體的健康和恢復
- 我有注意飲食中的脂肪類型，避免飽和脂肪和反式脂肪的攝入
- 我有鼓勵自己每天進行身體活動，以增加能量消耗並維持健康的體重

送出，恭喜完成期中回報

針對生活習慣調查一到十題
都符合勾選並按下送出

由校護或運動中心櫃台人員至活動網站填入量測結果數據

競賽組學生恭喜完成所有任務！



6.我是 競賽組的 親友或 學校老師

情境一：我要與學生組隊參加，我可以...

情境二：我已報名，現在有更多學生想和我組隊，我可以...

任務一：閱讀三篇衛教文章、小測驗

任務二：前測

任務三：期中回報

任務四：期末回報

情境一

我要與學生組隊參加，我可以...

- 1.先找出參賽組學生 (p30-33)
- 2.填寫報名資料 (p34)
- 3.完成任務一到四 (p41-46)

參加正式競賽，完成相關任務，即具期中、期末抽獎資格。

評分方式依減重公斤數排名，各組取前十名；若學生僅個人參賽，每組亦取10名，預計共頒出80份大獎。

情境二

我已報名，現在有更多學生想和我組隊，我可以...

- 1.使用追加報名功能 (p36-37)
- 2.找出參賽組學生 (p38- 40)
- 3.完成任務一到四 (p41-46)

情境一

我要與學生組隊參加，我可以...

1.先找出參賽組學生 (p30-33)

2.填寫報名資料 (p34)

3.完成任務一到四 (p41-46)

參加正式競賽，完成相關任務，即具期中、期末抽獎資格。

評分方式依減重公斤數排名，各組取前十名；若學生僅個人參賽，每組亦取10名，預計共頒出80份大獎。

找出參賽組學生

The screenshot shows the 'Activity Registration' interface. At the top, there is a banner with a smiley face icon and the text '活動報名'. Below it, a sub-banner says 'STEP 1 綁定參賽學生'. A red box highlights the '學生姓名*' input field, which contains a placeholder '請填寫完整姓名，勿填寫綽號或英文名'. A green '搜尋' button is located to the right of the input field. A blue box at the bottom left contains the text: '欄位中輸入完整學生姓名，勿填入綽號或英文名等'.

The screenshot shows the 'Activity Registration' interface. At the top, there is a banner with a smiley face icon and the text '活動報名'. Below it, a sub-banner says 'STEP 2 綁定參賽學生'. A red box highlights the '學生姓名: 測1試' input field. Below it, there are fields for '學校名稱' (selected: 八德國中) and '學號' (1111111). At the bottom, there are two buttons: '重新搜尋' and a red-highlighted '確認綁定' button. A blue box at the bottom right contains the text: '輸入姓名後，點選欲綁定的學生。'.

找出參賽組學生

活動簡介 活動登入 常見問答集 衛教文章 醫療資源 運動中心資源 活動賽況 活動報名

活動報名

STEP 3 綁定名單

NO:01 X

學生姓名 測1試
學生學校 八德國中 學生學號 11111111

繼續新增綁定參賽學生 完成綁定

可再綁定其它學生(參與不同組別)

找出參賽組學生

活動報名

STEP 1 搜尋參賽學生

*提醒：親友/學校老師需 ≥ 18 歲，可跨組參加(與不同學生組隊)，每組含學生本人最多為三人。

 學生姓名*
陳測試
請填寫完整性名，勿填寫綽號或英文名

搜尋

欄位中輸入完整學生姓名，
勿填入綽號或英文名等

活動報名

STEP 2 綁定參賽學生

*提醒：親友/學校老師需 ≥ 18 歲，可跨組參加(與不同學生組隊)，每組含學生本人最多為三人。

 學生姓名：陳測試
學校名稱 學號
 山腳國中 123456

重新搜尋 **確認綁定**

每位學生組隊限綁定2位
親友/學校老師

找出參賽組學生

活動簡介 活動登入 常見問答集 衛教文章 醫療資源 運動中心資源 活動賽況 活動報名

活動報名

STEP 3 綁定名單

NO:01

學生姓名 测1試
學生學校 八德國中
學生學號 11111111

NO:02

學生姓名 王小明
學生學校 桃園高中
學生學號 123456

繼續新增綁定參賽學生

完成綁定

確認綁定總名單，姓名、學校以及學號皆正確無誤

點選完成綁定

填寫報名資料

活動報名

STEP 2 填寫報名資料

學生姓名：範例

學生學校：八德國小

學生學號：11111111

*下列皆為必填，報賽組親友/老師需年滿18歲

你的姓名：

你的性別： 男生 女生

生日： 年 月 日

與學生關係：

電子信箱 *作為個人帳號：

活動報名驗證將寄送到這個信箱

身份證字號 *作為個人密碼：

將作為活動登入密碼，不可更改

個人資料保護法應告知事項

1. 資集主體：桃園市政府。
2. 資集目的：處理「桃園超級勒 肉肉挑戰」相關參加、通知之目的。
3. 個人資料類別：包括姓名、性別、電子郵件、學校、學號、年級等，可能針對當事人提供之個人資料進行必要之自動化分析作業，分析所得之資訊仍應符合前述蒐集目的。

本人同意提供基本資料供此活動使用。

請到信箱收取報名完成任務通知信

填寫報名資料包含：

姓名、性別、生日、與學生關係(親友/學校老師)、電子信箱及身份證字號

閱讀完個人資料保護法說明後勾選同意，並且按送出報名

情境二

我已報名，現在有更多學生想和我組隊，我可以...

1. 使用追加報名功能 (p36-37)

2. 找出參賽組學生 (p38- 40)

3. 完成任務一到四 (p41-46)

參加正式競賽，完成相關任務，即具期中、期末抽獎資格。

評分方式依減重公斤數排名，各組取前十名；若學生僅個人參賽，每組亦取10名，預計共頒出80份大獎。

使用追加報名功能

活動簡介 活動登出 常見問答集 衛教文章 醫療資源 運動中心資源 活動賽況 活動任務

競賽組
親友/學校老師

任務進度

報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測



衛教文章共3篇、 健康體位小測驗共5題

* 閱讀3篇文章後請勾選已閱讀完成。

成人飲食篇

報名完成後，競賽組親友/學校老師欲綁定多位
學生時，可登入活動頁，點擊右側按紐

使用追加報名功能

The screenshot shows a user interface for adding registered students. At the top, there is a navigation bar with links: 活動簡介, 活動登出, 常見問答集, 衛教文章, 醫療資源, 運動中心資源, 活動賽況, and 活動任務. The '活動任務' link is highlighted with a blue background. Below the navigation bar, there is a red header with the text '競賽組' and '親友/學校老師'. The main content area has a light green background and displays a list of registered students. The first student in the list is highlighted with a red box, showing the student's name (測4試), school (八德國小), and student ID (66678). Below this list are two buttons: '繼續新增綁定參賽學生' (Continue to add registered students) and '完成綁定' (Finish binding). A blue callout box with white text points to the student list, stating '點擊後可以看到目前已綁定學生名單' (Click to see the list of currently bound students). Another blue callout box with white text points to the '繼續新增綁定參賽學生' button, stating '點擊"繼續新增綁定參賽學生"' (Click "Continue to add registered students").

活動簡介 活動登出 常見問答集 衛教文章 醫療資源 運動中心資源 活動賽況 活動任務

競賽組
親友/學校老師

已綁定學生名單

NO:01	X
學生姓名 测4試	
學生學校 八德國小	學生學號 66678

繼續新增綁定參賽學生 完成綁定

點擊後可以看到目前已綁定學生名單

點擊"繼續新增綁定參賽學生"

找出參賽組學生

活動簡介 活動登出 常見問答集 衛教文章 醫療資源 運動中心資源 活動賽況 活動任務

競賽組
親友/學校老師

搜尋參賽學生

*提醒：親友/學校老師需 ≥ 18 歲，可跨組參加(與不同學生組隊)，每組含學生本人最多為三人。

學生姓名*

請填寫完整性名，勿填寫綽號或英文名

搜尋

以完整姓名查詢，勿填寫綽號或英文名

競賽組
親友/學校老師

新增綁定參賽學生

*提醒：親友/學校老師需 ≥ 18 歲，可跨組參加(與不同學生組隊)，每組含學生本人最多為三人。

學生姓名：測3試

學校名稱



八德國小

學號

55566

重新搜尋

確認綁定

勾選擬定學生後，點選“確認綁定”

競賽組 親友/學校老師

已綁定學生名單

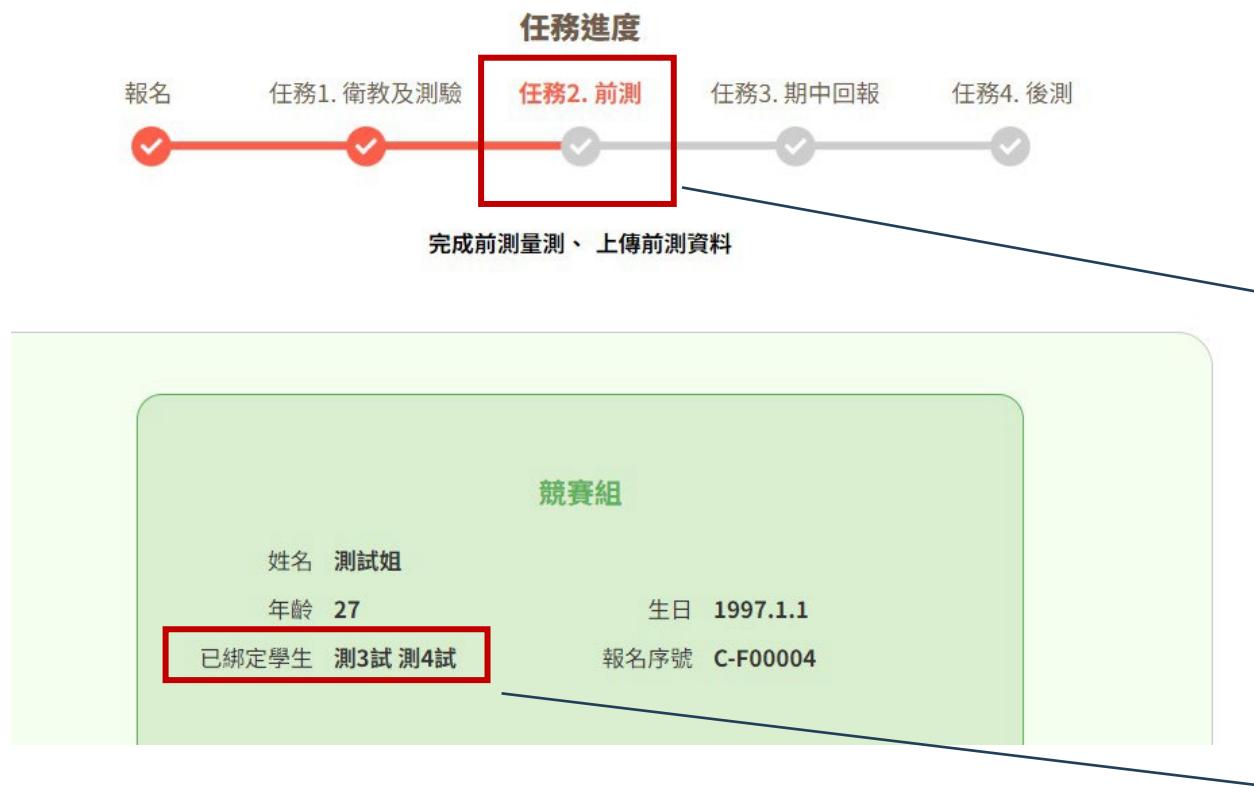
NO:01	X
學生姓名 测4試	
學生學校 八德國小	學生學號 66678
NO:02	X
學生姓名 测3試	
學生學校 八德國小	學生學號 55566

[繼續新增綁定參賽學生](#) [完成綁定](#)

確認綁定總名單，姓名、學校以及學號皆正確無誤

點選完成綁定

競賽組 親友/學校老師



可以從任務進度中任務2. 前測
查看綁定學生名單

確認綁定學生名單

任務一：閱讀衛教文章及小測驗

競賽組
親友/學校老師

任務進度

報名 **任務1. 衛教及測驗** 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

新增綁定學生

衛教文章共3篇、健康體位小測驗共5題

* 閱讀3篇文章後請勾選已閱讀完成。

成人飲食篇 **成人運動篇** **成人生活/預防篇**

儲存，下一步：健康體位小測驗

閱讀完三篇衛教文章

成人飲食篇

成人飲食篇

► 輕鬆掌握熱量，減重無負擔！

在設定減重目標時，需要制定可行且逐步的方法，如減少含糖飲料和增加日常活動開始，逐步調整至更積極的飲食和運動計劃。減速式的策略不僅有助於避免過度嚴苛的新陳代謝的副作用，還能在保持長期健康的同時，達到穩定的體重減少。

- **每日熱量管理：**
每週減重減0.5公斤體重，每天減少大約500大卡。女性的建議熱量攝取為每天1,200至1,500大卡；男性則為1,500至1,800大卡。
- **使用工具計算熱量需求[1]：**
利用衛生福利部國民健康署的每日熱量攝取計算器，根據您的身高、體重、年齡、性別及活動量來計算所需的熱量。
- **營養均衡與專業指導：**
避免過低的熱量會每天低於1,200大卡，以免營養不足。對於每天攝取低於800大卡的特低熱量飲食，應在營養師的監督下進行，並考慮使用專業配方以保證營養充份。
- **設定逐步的減重目標：**
初步目標可設為半年內減去5%至10%的體重。即使只減少2%至5%，也能明顯改善健康指標。
- **營養諮詢與持續追蹤：**
在減重初期4個星期，安排至少14次營養諮詢，以及在之後的半年至一年內，每月至少進行一次諮詢追蹤，以維持減重成果。

落實「我的餐盤」6口訣，讓營養攝取更均衡

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯和蔬菜一樣多
豆蛋白一掌心
堅果種子一茶匙

依照我的餐盤口訣
打造每日三餐份量

飢餓不再！掌握減脂之飲食策略

在減重過程中，合適的飲食控制與身體活動是不可或缺的。為達到有效的減重目標，我們需要攝取充足的水分、適當的心理壓力管理，以及增加膳食纖維的攝取。

任務一：第1篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

任務一：第2篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

任務一：第3篇，閱讀完畢後勾選。

文章收合

勾選完成閱讀

任務一：完成小測驗

競賽組
親友/學校老師

任務進度

報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

衛教文章共3篇・健體體位小測驗共5題

健體體位小測驗

◆ 01.下列哪一項不是正確的飲食策略？

- A. 成年人每天應攝取1.5-2公升的水來維持正常生活功能。
- B. 當我肚子餓的時候，應該先直接吃滿餐如白米飯、青花椰、火肉鬆，最後才是蔬菜纖維低熱量的湯品。
- C. 實行少量多餐策略，搭配均衡的份量並保持營養均衡。
- D. 選擇改變食物烹調方法如蒸、煮、燉或涼拌，這些方法能有效減少食物中的油脂。

◆ 02.根據國民健康署「我的餐盤六口訣」中，哪一項不是正確的建議？

- A. 堅果種子一小匙，每餐一小匙約為大拇指一般大小。
- B. 豆漿兩掌心，每餐約為一個手掌心的份量。
- C. 每天平均一杯奶，一杯大約為240 mL。
- D. 以上敘述正確。

◆ 03.有效地運動，可以讓我們避免肥胖，並且降低慢性病風險，以下關於運動建議敘述何者有誤？

- A. 對於青年成人 (18-39歲) 跳繩每週做少少地行150分鐘的中等強度運動；中年族群 (40-64歲) 則是跳繩每週少少地行300分鐘。
- B. 有氧運動有助於改善心肺功能，而力量運動有助於強化骨骼和肌肉。
- C. 長期維持適當的運動量對於預防肥胖非常重要，跳繩每次運動30分鐘，每周5至7天。
- D. 沒有運動習慣的人，可自半年要代替站立，換成電梯代替走樓梯，可以消耗較多熱量，且減少對膝關節與心臟健康的負擔。

◆ 04.下列關於調整飲食及運動生活的敘述，何者有誤？

- A. 飲食可以採用三多三少原則，多喝白開水、多吃蔬果與水果、多進纖維全穀類糧，同時少攝入油脂、鹽分及糖分。
- B. 運動運動次數，至少每次10分鐘，每個累積150分鐘的中等強度運動地操作基本原則。
- C. 不吃高熱量飲料可以達到瘦身目標。
- D. 不可跳低低方，應與身體平衡地充分伸展及伸筋，並配合養身地呼吸調整生活型態或藥物攝取，循序漸進地改善體質。

◆ 05.肥胖是萬病之源，以下哪一項不是與肥胖相關的慢性病？

- A. 三高 (高血壓、高血脂、高血糖)

◆ 01.根據兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值，以下哪一個描述是正確的？

- A. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的80百分位時，即為過重
- B. 當兒童或青少年的BMI低於該性別年齡層的85百分位時，即為肥胖
- C. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的90百分位時，即為過重
- D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖

答案：D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的95百分位時，即為肥胖

答案：D. 當兒童或青少年的BMI超過該性別年齡層的85百分位時，即為過重；當兒童或青少年的BMI超過特定年齡層的95百分位時，即為肥胖。

錯誤解析：

- A. 超過85百分位，即為過重
- B. 超過85百分位，即為過重
- C. 超過95百分位，即為肥胖

參考來源：兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547>
衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實際指引 2021-06-24 (p93)

◆ 02.請問下列哪一項不是青少年肥胖飲食建議？

- A. 鼓勵食用低熱量高營養密度食物
- B. 鼓勵在家用餐，避免至速食店用餐
- C. 摄取果汁比直接吃水果更健康
- D. 不建議節食或服用影響食慾之藥物

答案：C. 果汁含較多的糖和熱量，且缺乏膳食纖維，可能導致體重增加。

參考來源：衛生福利部國民健康署 兒童肥胖實際指引 2021-06-24 (p105)

完成五題小測驗

任務進度

報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測



恭喜您已完成小測驗！

小測驗完成啦！

恭喜完成任務1，可以進入任務2囉！

[前往任務2. 前測](#)

完成後送出即完成任務一

完成後答對顯示綠色框，
答錯顯示紅色框
並且標示正確答案以及錯題解析

任務二：前測



學校老師：
由校護或運動中心櫃台
人員至活動網站填入量
測結果數據

親友：
由運動中心櫃台人員
至活動網站填入量測結果



下載並填寫文件

兒童青少年、學校老師至學校健康中心或運動中心量測

點選“選擇檔案”，將已核章之前後測資料表
以及已簽名同意書上傳並送出

任務三：期中回報

生活習慣調整調查

1.我有每天攝取足夠的水果和蔬菜，確保吃新鮮蔬果成為我的習慣

2.我有避免食用高熱量密度的食物，如油炸食品、甜點和高脂肪的肉類

3.我有每天鼓勵自己選擇水果而不是果汁，以減少糖和熱量攝入

4.我有注意點心的品質，並避免過量食用

5.我有每天保持足夠的水分攝取，並避免飲用含糖飲料

6.我有避免節食或少吃一餐，並尋求健康的飲食方式來維持體重

7.我有盡量避免久坐不動的行為，如長時間使用電子設備或觀看電視

8.我有每天睡足夠時間，以促進身體的健康和恢復

9.我有注意飲食中的脂肪類型，避免飽和脂肪和反式脂肪的攝入

10.我有鼓勵自己每天進行身體活動，以增加能量消耗並維持健康的體重

針對生活習慣調查一到十題
勾選並送出

送出，恭喜完成期中回報

任務四：期末回報

競賽組
親友/學校老師

任務進度

報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測

完成量測、上傳後測資料、運動或健康飲食照、生活型態調整調查共10題

競賽組

姓名: 規例_老師 年齡: 87 組別: (學生)
年齡: 87 生日: 1936.9.10
組員: 規例_老師 報名序號: H-SN00007

量測數據

前測結果

身高測量 體重測量 BMI

後測結果

身高測量 體重測量 BMI

學校老師：
由校護或運動中心櫃台人員
至活動網站填入量測結果數據

說明

- 兒童青少年、學校老師需至**學校健康中心**或**運動中心**進行體位量測，請校護至活動網站填入。
- 親友需至**運動中心**進行體位量測，由運動中心櫃台人員至活動網站填入，並核章。

相關文件下載 **親友/學校老師前後測基本資料表**

上傳後測資料

上傳量測證明 **選擇檔案** 請將7位核章證明後拍照上傳
檔案上傳說明：照片檔案須清晰；總檔案大小2 MB以內；支援jpg、jpeg、gif、png格式。

已上傳資料

1.前後測資料表

上傳前後測資料表

親友：
由運動中心櫃台人員
至活動網站填入量測結果

生活習慣調整調查

- 我有每天攝取足夠的水果和蔬菜，確保吃新鮮蔬果成為我的習慣
YES **NO**
- 我有避免食用高熱量密度的食物，如油炸食品、甜點和高脂肪的肉類
YES **NO**
- 我有每天鼓勵自己選擇水果而不是果汁，以減少糖和熱量攝入
YES **NO**
- 我有注意點心的品質，並避免過量食用
YES **NO**
- 我有每天保持足夠的水分攝取，並避免飲用含糖飲料
YES **NO**
- 我有避免節食或少吃一餐，並尋求健康的飲食方式來維持體重
YES **NO**
- 我有盡量避免久坐不動的行為，如長時間使用電子設備或觀看電視
YES **NO**
- 我有每天睡足夠時間，以促進身體的健康和恢復
YES **NO**
- 我有注意飲食中的脂肪類型，避免飽和脂肪和反式脂肪的攝入
YES **NO**
- 我有鼓勵自己每天進行身體活動，以增加能量消耗並維持健康的體重
YES **NO**

送出，恭喜完成期中回報

**針對生活習慣調查一到十題
勾選並按下送出**

競賽組親友/學校老師恭喜完成所有任務！

競賽組
親友/學校老師

任務進度

報名 任務1. 衛教及測驗 任務2. 前測 任務3. 期中回報 任務4. 後測





恭喜您已完成所有任務！

主辦單位：桃園市政府、台灣諾和諾德藥品股份有限公司

客服：service@h2u.ai 客服專線：(02)77140001

7.其他資訊

醫療資源清單
運動中心清單

FAQ

客服聯絡方式

醫療資源清單

活動簡介 活動登入 常見問答集 衛教文章 **醫療資源** 運動中心資源 活動賽況 **活動報名**

活動簡介 活動登入 常見問答集 衛教文章 **醫療資源** 運動中心資源 活動賽況 **活動報名**

尋找醫療資源

有減重專科服務的醫療院所

- 醫學中心 · 長庚紀念醫院林口院區
- 區域醫院 · 國軍桃園總醫院
- 區域醫院 · 臺北榮民總醫院桃園分院
- 區域醫院 · 天晟醫院
- 區域醫院 · 聖保祿修女會醫院
- 區域醫院 · 敏盛綜合醫院
- 區域醫院 · 聯新國際醫院
- 地區醫院 · 長庚紀念醫院桃園院區
- 地區醫院 · 天成醫院
- 地區醫院 · 中壢長榮醫院
- 地區醫院 · 大樹敏盛醫院
- 地區醫院 · 龍潭敏盛醫院
- 地區醫院 · 聯新國際醫院桃新分院
- 地區醫院 · 怡仁綜合醫院
- 兒科診所 · 愛鄰親子診所
- 兒科診所 · 桃園秉坤婦幼醫院
- 兒科診所 · 平鎮秉坤婦幼醫院
- 兒科診所 · 佑心親子診所
- 兒科診所 · 奧英綿小兒科診所
- 兒科診所 · 宏其婦幼醫院
- 婦產科診所 · 聰德診所
- 婦產科診所 · 明欣診所
- 婦產科診所 · 孫德金小兒科診所
- 婦產科診所 · 龍和診所
- 婦產科診所 · 吉兒診所
- 婦產科診所 · 愛兒診所
- 婦產科診所 · 德信診所
- 婦產科診所 · 日康診所

桃園市參與全民健康保險代謝症候群防治計畫診所

檔案下載

桃市衛更新日期：113.06.30

區	醫療院所名稱	地址	電話
	光文診所	桃園市桃園區三民路一段171號1至2樓	03-3353756
	惠民診所	桃園市桃園區三民路三段282號	03-3379496
	尚群診所	桃園市桃園區三民路三段512號	03-3672348
	永晉診所	桃園市桃園區上海路110號1樓	03-3441199
	謝秋梅診所	桃園市桃園區大有路428號1樓、3樓	03-3151100
	林信佑診所	桃園市桃園區大業路一段129號、131號及131之1號	03-3371100
	智元診所	桃園市桃園區大業路一段333號	03-3150708
	何秋勇診所	桃園市桃園區大業路一段438號1樓	03-3256538
	家和診所	桃園市桃園區大業路二段13號1樓	03-3575170
	大興維格內科診所	桃園市桃園區大興西路二段131、135號1樓	03-3020185
	聖德診所	桃園市桃園區大興西路二段69巷3號1樓	03-3562319
	永欣診所	桃園市桃園區大興路193號1樓	03-3587669
	莊家盛內科診所	桃園市桃園區中山東路101號1樓	03-3383676
	龍群骨科診所	桃園市桃園區中山路462號1F、466號1F、縣府路20號2F、3F、22號3F	03-3318890
	李應燦診所	桃園市桃園區中山路52號	03-3362578
	陳治平診所	桃園市桃園區中山路800號1樓	03-3602100
	李柏鋒診所	桃園市桃園區中山路807號	03-2207480
	吳鎮宇親子耳鼻喉科診所	桃園市桃園區中山路824號1樓及2樓、826號1樓及2樓	03-2201111

運動中心清單及優惠清單下載

活動簡介 活動登入 常見問答集 衛教文章 醫療資源 **運動中心資源** 活動賽況 活動報名

尋找運動中心資源

桃園市運動中心

[查看體位量測地點、本活動專屬優惠方案及課程](#)

- 桃園國民運動中心
- 中壢國民運動中心
- 八德國民運動中心
- 平鎮國民運動中心
- 南平運動中心
- 蘆竹國民運動中心
- 觀音國民運動中心
- 楊梅體育園區

回首頁



常見問題解答 FAQ



Q1 請問甚麼時候開始活動報名？

Q2 請問參加資格為何？

Q3 如何報名參加活動？

Q4 如果我報名競賽組，會和不同年級的一起比賽嗎？

Q5 青少年的肥胖定義是甚麼?($85 \leq \text{BMI} \leq 95$ 百分位及 $\text{BMI} > 95$ 百分位)跟成年人的肥胖定義有什麼不同？

Q6 參加活動需要填寫哪些文件並上傳至網站？

Q7 參加活動需要完成哪些任務？

Q8 我有報名活動，請問哪裡可以體位量測和取得紙本證明？

Q9 活動中健康組和競賽組在完成任務過程中，有什麼區別？

Q10 我是參加競賽組的親友、老師，活動過程中需要留意哪些事項？

Q11 為了在比賽中獲得優勝獎品，是不是減的體重越多越好？

Q12 我有報名參加活動，如何獲得期中及期末抽獎資格？

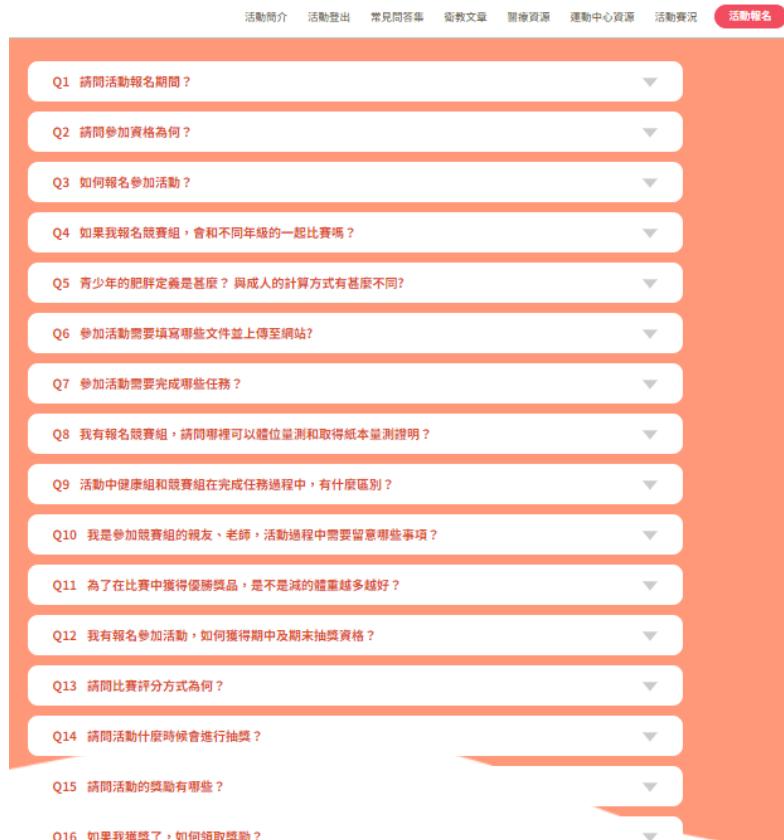
Q13 請問比賽評分方式為何？

Q14 請問活動什麼時候會進行抽獎？

Q15 請問活動的獎勵有哪些？

Q16 如果我獲獎了，如何領取獎勵？

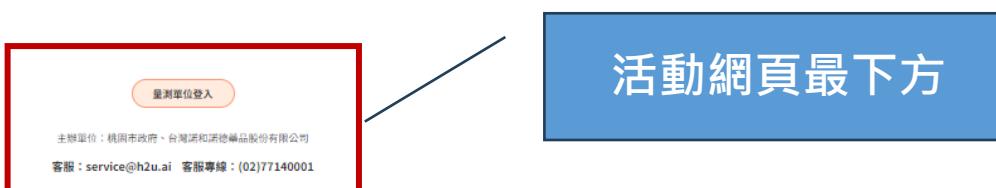
客服聯絡方式



活動網頁最下方

客服：service@h2u.ai

客服專線：(02)7714-0001



活動網頁最下方