

## 105 學年健體領域暑假作業須知

暑假作業遺失不補發，請自行至木柵國中網站 <http://www.mcjhs.tp.edu.tw/> 自行下載暑假作業  
所有作業請於 9/8(五)由康樂股長依照座號順序收齊並登錄缺交者，將作業交給體育授課教師

1. 8-9 年級班際體育競賽回憶心得(列入 106 學年第 1 學期體育成績)
2. 八與九年級體育科暑假作業運動紀錄表(列入 106 學年第 1 學期體育成績)
3. 運動紀錄表基本的運動項目：
  - (1) 一次 2000 公尺以上跑走，可請父母、長輩、兄弟見證簽名。
  - (2) 一次 30 分鐘以上游泳，七年級游泳課未下水者須多游一次(請救生員蓋章或簽名見證或貼泳池票根)。七升八有游泳接力賽請大家結伴去練習游泳。無法下水者請到學生游泳能力 121 網站 <http://www.sports.url.tw/> 的游泳教室之游泳安全與自救裡的教育部水域安全宣導影片(共 9 部影片)後用稿紙寫 300 字以上心得繳交。
  - (3) 八、九年級暑假作業河濱公園自行車道巡禮，此張作業之表格不敷使用請自行影印。  
\*不會騎自行車的同學請直接改成跑步照片。八年級需騎乘 2 次以上，九年級需騎乘 1 次以上，才有及格成績。請貼上出發點-轉折點-終點三處之有本人照片證明有完成各次的騎乘，請依表格大小黏貼好繳交之照片及填寫清楚地點與時間。(列入 106 學年第 1 學期體育成績)
  - (4) 八年級親山教育完成兩條親山步道。九年級親山教育完成一條親山步道。
4. 八年級健康教育科暑假作業：請在網路或報章雜誌上找一篇有關成癮物質相關的文章及故事一則(可含圖片)【例如：菸、酒、毒品、檳榔】下載或剪貼，並在背面寫下至少 200 字的感想或心得。此作業列入 106 學年健教平時成績。
5. 九年級健康教育科暑假作業：請在網路或報章雜誌上找與食品安全相關的文章及故事一則【例如：添加物、營養素、保健與傷害…等】(包括圖片)下載並剪貼，並在背面寫下感想和心得(至少 200 字)。此作業列入 106 學年健教平時成績。
6. 有運動 30 分鐘以上請至教育部體適能網站登錄參與運動次數。  
<http://passport.fitness.org.tw/>
7. 參加「跑遊世界—五大洲古城探險趣」活動，自 3 月開始，每階段搭配五大洲特色古城，設計亞洲、歐洲、非洲、美洲、大洋洲五階段任務里程，各階段里程目標為臺灣至該國中心點距離的千分之一。  
例如：臺灣至日本中心距離為 2,163 公里，同學需跑步累積 2,163 公尺，約 11 圈 200 公尺操場。  
【參加辦法】  
同學於活動期間持續慢跑(每天約 3-4 圈 200 公尺操場)，同時至教育部體育署「跑步大撲滿」平臺，累積個人慢跑里程完成各階段任務目標。  
【活動獎勵】  
參與同學依照任務目標，完成該階段所有任務國家的距離，即可獲得線上抽獎機會一次，可抽限量五大洲榮譽勳章。  
完成五階段所有目標國家，則可收集到環遊世界五大洲古城限量榮譽勳章，並參與活動特別抽獎，獎項包括印有五大洲特色的實用運動品，以及大獎-運動耳機、手錶、手環、項圈等。  
活動官網：<http://www.run99.org/>。

8. 支持運動，運動賽事欣賞—二年一度精彩的 2017 世界大學運動會將於 8/19-30 在臺北市舉行，請同學在比賽期間利用到比賽現場為選手加油或報紙或新聞轉播觀賞學習欣賞世界大學運動會精采的賽事，並挑選你印象深刻的比賽，用 Power Point 或最少 1 張圖畫紙做出 2017 世界大學運動會專題報告，依照以下專題內容順序(貼照片並用文字介紹)製作報告如下:

(1)介紹自己最欣賞 2017 世大運的比賽場館由來及比賽項目。

(2)2017 世界大學運動會自己最喜愛的運動明星是誰?陳述其擅長的運動技巧及運動事蹟。

(3)觀賞 2 場比賽並寫出觀賽心得 100 字以上(請註明清楚比賽日期)。

(4)我如何安排運動計畫持續增進自己最喜愛的運動之能力，請依體適能 333 的基本原則循序漸進安排運動計畫，並讓自己的運動能力有實質上的進步，請用照片拍出自己參與運動過程的實況並依運動計畫上的安排呈現在 Power Point 上。

暑假作業遺失不補發,請自行至木柵國中網站 <http://www.mcjhs.tp.edu.tw/>自行下載暑假作業

8-9 年級班際體育競賽回憶心得(列入 106 學年第 1 學期體育成績)

班級： 座號： 姓名：

【9/8 (五) 中午 12:30 前繳交，請康樂依座號順序收齊並登記缺交同學座號送給體育老師】，請八升九以排球為主，七升八以足壘球為主寫出觀賞與參賽班際競賽回憶心得。字數以 200-600 字為主。並請畫上插畫或貼上照片，字請寫工整，畫或照片請在指定位置完成。凡 90 分以上者將貼公佈欄並敘嘉獎 1 次。

插畫或照片區

心得： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**注意事項:**

1. 運動紀錄表累計每週至少一次，暑假共九個禮拜。(可請父母、家人見證簽名)
  2. **運動項目中必須包含一次 2000 公尺以上跑走(可請父母、長輩、兄姊見證簽名)及一次 30 分鐘以上游泳，七年級游泳課未下水者須多游一次(請救生員蓋章或簽名見證或貼泳池票根)。**七升八有游泳接力賽請大家結伴去練習游泳。無法下水者請到學生游泳能力 121 網站 <http://www.sports.url.tw/> 的游泳教室之游泳安全與自救裡的教育部水域安全宣導影片(共 9 部影片)後用稿紙寫 300 字以上心得繳交。
  3. 參與運動與水上活動請注意自身安全且要熱身以預防運動傷害。要防曬與帶充足的水分。戲水前要詳閱防溺宣導須知。請結伴同行並告知家長參與活動的地點。
  4. 球類運動或其他運動項目(如跳繩 600 下以上、騎腳踏車、親山等…)至少 30 分鐘以上，可請家人或朋友、同學見證簽名。
  5. 有運動 30 分鐘以上請至教育部體適能網站登錄參與運動次數。 <http://passport.fitness.org.tw/>
- \*參加樂跑四季-RUN 遊臺灣百岳之登錄活動，至跑步大撲滿登錄里程，完成各階段任務即可獲得獎勵及參與抽獎。樂跑四季活動官網：  
<http://www.run99.org/>

班級	座號	姓名				
次 數	日期	地 點	運 動 項 目	時間(分) 距離(公尺)	見證者簽名	
1 游泳 無法下水者請到 網站看指定內容 後用稿紙寫 300 字 以上心得繳交					請救生員蓋章 或簽名見證或 貼泳池票根	
2 跑步					參加樂跑四季-RUN 遊 臺灣百岳之登錄活動	
3 8 與 9 年級騎車， 不能騎車者請跑 走						
4 8 年級騎車，不能騎車 者請跑走 9 年級參與其他運動						
5 8 與 9 年級親山						
6 及格 8 年級親山 9 年級參與其他運動						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

## 臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡使用說明與注意事項

使用說明與注意事項：

班級：

姓名：

1. 請多利用本市「親山步道主題網 [http://lets.go.taipei-elife.net/cgi-bin/SM\\_theme?page=42d78876](http://lets.go.taipei-elife.net/cgi-bin/SM_theme?page=42d78876)」、「臺北縣政府之藝術與人文教育資源網 <http://arts-culture.tpc.edu.tw/~bravo/aboutus.php>」、「臺北縣登山步道導覽資訊網 <http://sport.tpc.edu.tw/people/mountain/intro.htm>」或「臺北市政府建設局生態保育休閒網 <http://www.dortp.gov.tw/big5/content/Content.asp?cid=206>」，親山前請查詢有關親山活動之相關訊息或資料（例如：交通路線、打印臺位置、步道路線圖與當天氣候）再參與活動。
2. 本校學生凡於就學期間能完成 20 條親山步道之旅（採累積制），於每年 5 月初，主動提示佐證資料（有親山認證章打印於認證章登記處），交由學校審查通過後，陳報臺北市政府教育局核定後，頒發獎狀，以資鼓勵。**※ 有一次認證可記嘉獎一次（路線要不同）。**
3. 本校學生，利用時間從事親山步道健行，以不重複相同步道前提，分別累積達 3 次、6 次、9 次，並有資料佐證者（有親山認證章打印於認證章登記處），由本校體育授課教師審查通過者，於 9 年級下學期 4 月份分別統一頒發「親山級勇士」、「山友級勇士」、「健腳級勇士」證書 1 紙，以資鼓勵。

### 親山步道路線及現況

山系	區位	編號	親山步道名稱	步道平面 長度m	全線長度 km	估計步行 時間	備註
大屯山系	北投	1	關渡親山步道	2.6	4.2	2小時30分鐘	△
		2	忠義山親山步道	2.1	3.9	2小時20分鐘	△
		3	貴子坑親山步道	2.2	7.0	2小時20分鐘	△
		4	中正山親山步道	3.8	7.0	2小時50分鐘	◎
		5	軍艦岩親山步道	2.8	5.8	2小時30分鐘	☆
七星山系	士林	6	天母古道親山步道	2.3	3.4	1小時45分鐘	△
		7	坪頂古圳親山步道	1.4	3.2	1小時20分鐘	△
		8	大崙頭尾山親山步道	3.7	5.5	1小時30分鐘	☆
五指山系	中山	9	劍潭山親山步道	2.7	4.5	2小時10分鐘	△
		內湖	10	金面山親山步道	2.2	3.0	2小時30分鐘
	11		忠勇山、鯉魚山親山步道	3.2	4.8	2小時50分鐘	☆
	12		白鷺鷥山、明舉山、康樂山親山步道	4.2	6.0	3小時40分鐘	☆
南港山系	南港	13	更寮古道親山步道	3.4	4.0	2小時20分鐘	☆
		14	南港山縱走親山步道	6.2	7.0	3小時40分鐘	◎
		15	麗山橋口親山步道	1.8	4.1	1小時40分鐘	△
	信義	16	虎山親山步道	2.1	3.4	2小時20分鐘	△
		17	象山親山步道	1.5	2.4	1小時40分鐘	△
	文山	18	仙跡岩親山步道（1路支線）	2.0	3.5	1小時30分鐘	△
			仙跡岩親山步道（2路支線）	1.3	2.2	1小時30分鐘	△
		19	指南宮貓空親山步道	3.9	6.4	2小時30分鐘	☆
二格山系	文山	20	指南茶路親山步道	3.7	9.1	3小時10分鐘	☆

備註：◎「山友級」；☆「健腳級」；△「休閒級」

臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡登記處在背面

打印章可用紙黏貼在登記處。 班級： 座號： 姓名：

### 臺北市立木柵國中親山教育活動認證登記卡

※本卡不敷使用時，請向學校申請。※本卡若未使用完畢可繼續使用。

※請妥善保管這份資料，若遺失了是無法補發。※有一次認證可記嘉獎一次（步道編號不重複）。

年	月	日	親山步道 編號	親山體驗認證章登記處 請出發前確認打印章之地點 若找不到打印臺需提出三張照片佐證 (1)人在登山入口處的說明告示牌拍照 (2)人與打印臺拍照(3)下山後之出口處拍照	參與人員與 參與時間	學校認可 單位簽章
					參與時間： ： 到 ： 參與人員：	
					參與時間： ： 到 ： 參與人員：	
					參與時間： ： 到 ： 參與人員：	
					參與時間： ： 到 ： 參與人員：	
					參與時間： ： 到 ： 參與人員：	

# 防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，不要跳水

第五招



下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第八招



不要長時間浸泡在水中，小心失溫

第七招



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

第三招



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意同伴狀況位置

第九招



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

## 不會游泳也要學會的水中自救

### 拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



### 運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



### 水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



### 仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



教育部體育署 關心您