

106 學年健體領域暑假作業須知

*定期運動是改善或維持健康最重要的關鍵因素，運動不只能夠降低心臟病、中風和糖尿病的發病與死亡風險，也能避免特定的癌症、改善情緒、強化骨骼和肌肉、增加肺活量、增強抵抗力、讓自己變聰明、降低跌倒與骨折的風險，且能控管體重，好好利用暑假讓運動融入生活裡，加油!!!

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 9/7(五) 由康樂股長與健教小老師依照座號順序收齊並登錄缺交者，將作業交給體育與健教授課教師

體育作業

*開學後將陸續進行八年及游泳比賽、體適能檢測與校慶田徑錦標賽，請同學於暑假期間保持運動習慣讓自己保持最佳狀況參與各項班際競賽為班爭光!

*凡設籍於本市內湖、南港、文山、士林及北投等 5 區居民，均得憑身分證證明免費使用內湖、木柵、北投垃圾焚化廠及山豬窟垃圾衛生掩埋場回饋設施之溫水游泳池等設施。各回饋設施開放時段及使用相關細節，請洽內湖垃圾焚化廠-葫蘆洲運動公園電話 27961833 分機 352、木柵垃圾焚化廠-博嘉運動公園電話 22395494 分機 9、北投垃圾焚化廠電話 28360050 轉 601、山豬窟垃圾衛生掩埋場-山豬窟游泳池電話 26547412。

*家裡沒電腦的同學請到市立圖書館使用電腦。

1. 8-9 年級班際體育競賽回憶心得(交紙本，列入 107 學年第 1 學期體育成績)

2. 8-9 年級體育科暑假作業運動紀錄表，請按照各年級規定運動項目參與各項運動並作紙本記錄於開學時繳交。參與的各項運動請拍成照片後(每種運動要 3 張照片證明有從事該項運動)，貼於欣賞運動賽事專題報告內的第 4 點以證明完成運動紀錄表作業(運動紀錄表交紙本，照片交電子檔，列入 107 學年第 1 學期體育成績)

3. 有運動 30 分鐘以上請至教育部體適能網站的運動大撲滿或跑步大撲滿登錄參與運動的次數。<http://passport.fitness.org.tw/>

4. 支持運動，欣賞運動賽事—請依照以下專題內容順序用 Power Point 或 WORD 做出 2018 亞洲運動會或 2018 世界盃足球賽專題報告，於開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交本項作業：

(1) 介紹 2018 亞洲運動會或 2018 世界盃足球賽的比賽場館有哪些特色。

(2) 2018 亞洲運動會或 2018 世界盃足球賽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 1-2 場比賽並寫出 100 字以上之觀賽心得(請註明清楚比賽日期)。

(4) 請將運動紀錄表中從事的各項運動拍成照片後(每種運動要 3 張照片證明有從事該項運動)，貼於 Power Point 或 WORD 上以證明完成運動紀錄表作業。

健教作業

八與九年級健康教育科暑假作業: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(如:添加物、營養素、食品容器…等)下載並剪貼(包括圖片)，並在背面寫下感想和心得(至少 150 字)。此作業列入 107 學年健教平時成績，交紙本。



教育部體育署

體適能宣導

運動健康150 SH150方案

培養新世紀公民是教育重要責任
健全現代國民身心健康是首要條件

教育部體育署自88年起陸續
推動學生體適能提升與精進計畫



推動每週在校運動150分鐘策略



運動促進健康 能改造大腦
幫助學習 可提升學業表現

教育部體適能網站

(<http://www.fitness.org.tw/>)提供體適能相關資訊，
並邀請專家針對主題闡述觀念見解，歡迎教師、
家長及學生檢查查閱。



教育部體育署

健康體育網路護照使用說明

各位同學好，想了解自己的體適能狀態與變化嗎？

快！去登錄教育部體育署的健康體育網路護照系統，看看自己的體適能有沒有進步！

步驟 1

先到教育部體育署體適能網站

<http://www.fitness.org.tw/>



學生 / 家長

體適能超額比序資訊網

檢測站個人報名

健康體育網路護照

跑步大撲滿

跑步知識

步驟 2

再點選健康體育網路護照

<http://passport.fitness.org.tw/>



帳號 身分證字號

密碼 最近一次就學紀錄之學號或座號

說明：1. 帳號 身分證字號
2. 密碼 最近一次就學紀錄之學號或座號
如登入有誤，請先洽詢就讀學校體育組老師

登入

1. 帳號為身分證字號
2. 密碼為最近一次就學紀錄之學號或座號
3. 如登入有誤，請先洽詢就讀學校體育組老師

健康體育護照內容有

教育部健康體育護照

女中

班級：
生日：
暱稱：

獎章得獎紀錄表：
運動大撲滿：
游泳等級：第 級
跑步大撲滿：KM

成長軌跡

運動大撲滿

跑步大撲滿

運動揮灑史

體適能常識測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

身體活動問卷

歷年體適能成績

身體組成

柔軟度

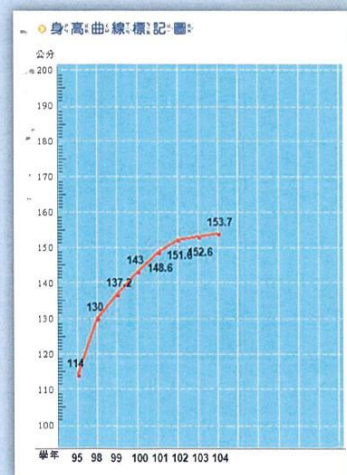
爆發力

肌肉適能

心肺適能

在校歷年體適能成績表
(例印成績證明)

體適能檢測站歷年成績表 3-4
(補印成績證明)



1. 成長軌跡

跑步大撲滿

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學期紀錄，統計次數滿頁時請點選後方按鈕開啟新頁面。

學期	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上
105年8月	105年9月	105年10月	105年11月	105年12月	106年1月		

2. 跑步大撲滿

歷年體適能成績(例印學期分文件)

學年度	校別學校	班級	學期(或學期)	年齡	身高	體重	BMI指數	坐位體前屈	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能	獎章
104	市立	一年	104	16	154	49	21	22	150	50	211	
103	市立	909	100	15	153	48	21	23	130	38	204	
102	市立	809	100	14	152	44	20	22	140	44	245	
101	市立	709	100	13	149	35	16	14	140	25	278	
100	市立	601	095	12	143	31	15	26	131	38	235	
99	市立	501	095	11	137	28	15	28	139	34	254	

3. 歷年體適能資料



4. 五角圖

主辦單位：教育部體育署

承辦單位：中華民國體育學會

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 107 學年第 1 學期體育成績)

班級： 座號： 姓名：

【9/7 (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】，請八升九以籃球為主，七升八以跳繩為主寫出觀賞與參賽班際競賽回憶心得。字數 150 字以上。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：

[illegible]

八與九年級體育科暑假作業運動紀錄表(列入 107 學年第 1 學期體育成績)

注意事項:

- 運動紀錄表請按照各年級規定項目最少完成 6 次。(親友見證簽名)
- 七年級下學期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。
- 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。
- 球類運動或其他運動項目(如跳繩 800 下以上、騎腳踏車、親山等…)至少 30 分鐘以上，請親友證簽名。
- 有運動 30 分鐘以上請至教育部體適能網站的運動大撲滿或跑步大撲滿登錄參與運動的次數。<http://passport.fitness.org.tw/>
- 8-9 年級需騎乘自行車 1 次以上，才有及格成績。*不會騎自行車的同學請直接改成跑步照片。請拍攝出發點-轉折點-終點三處之有本人照片以證明有完成該次的騎乘，請於開學後依老師指定之網站上傳騎乘自行車照片。
- "Tabata" 一首歌時間瘦身！#適合有一定基礎初學者或女生的版本 <https://www.youtube.com/watch?v=XpbHImSbjXw>

班級	座號	姓名
次 數 請按照各年級規定項目參與各項運動	日期	地 點
運 動 項 目	登陸次數與時間例如： 球類時間(分) 跑走或游泳距離(公尺) 跳繩累積 500 下以上(次數) 組合式體能操(3 循環算 1 次) 跳舞(最少 5 分鐘，登記並拍成影片讓老師看) Tabata 二次	見證者簽名
1 8 年級完成游泳 無法下水者請到網站看指定內容後用稿紙寫 200 字以上心得繳交 9 年級完成 Tabata 二次		請救生員蓋章或簽名見證或貼泳池票根
2 8 與 9 年級騎自行車 不能騎車者請跑走		
3 8 與 9 年級親山 可走政大後山或樟湖步道等不同的親山步道。 <u>如要敘獎，請依親山認證卡規定完成臺北市政府認證的親山步道，健行步道不重複方可敘獎。</u>		
4 8 與 9 年級 跳繩累積 800 下以上		
5 8 與 9 年級 2000 公尺跑步		
6 及格 8 與 9 年級 Tabata 二次		
7 自選運動		
8 自選運動		
9 自選運動		
10 自選運動		
11 自選運動		
12 自選運動		

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：

- 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」、「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。
- 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）。**
- 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	△
二格山系	文山	19	指南宮貓空親山步道	3.9	6.4	2小時30分鐘	☆
		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

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

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。



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。



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。



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

106 學年健教暑假作業，請健教小老師於 9/7(五)12:30 前依照座號順序收齊並登錄缺交者，將作業交給健教授課教師(此作業列入 107 學年健教平時成績。)

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(如：添加物、營養素、食品容器…等)下載並剪貼(包括圖片)，並在背面寫下感想和心得(至少 150 字)。此作業列入 107 學年健教平時成績。

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

