

107 學年第一學期健體領域寒假作業須知

請詳閱寒假作業須知與內容後再完成寒假作業內容

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

所有作業請於 108 年 2 月 22 日(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. 7-8-9 年級班際體育競賽回憶心得(列入 107 學年第 2 學期體育成績)
2. 7-8-9 年級運動紀錄表請依表格規定的運動項目與拍照運動過程認證方式完成(列入 107 學年第 2 學期體育成績)

****所有拍照的照片需用 WORD 或 PPT 檔繳交，繳交內容請依陳述完成作業的日期與照片地點後存檔在開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交照片認證作業。**

3. 7-8 年級河濱公園自行車道巡禮，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。*不會騎自行車的同學請直接改成跑步照片。
7-8 年級需騎乘 1 次以上，才有及格成績。請拍出發點-轉折或休息點-終點三處之有本人照片證明有完成各次的騎乘，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。(列入 107 學年第 2 學期體育成績)
4. 7-8 年級親山教育要敘獎者請依親山教育活動認證卡使用說明與注意事項之規定完成 1 條親山步道，不敘獎者請拍出從出發點-轉折點-終點三處之有本人照片證明有完成該次的親山，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。。
5. 有運動 30 分鐘以上的同學請至教育部體育署健康體育網路護照網站登錄參與運動次數。<http://passport.fitness.org.tw/> 請參閱教育部體育署健康體育網路護照使用說明。
6. 七年級健康教育科寒假作業:寫一份有關防溺宣導的報告,請在網路或報章雜誌上找一則相關的文章下載或剪貼，並寫下至少 200 字感想和心得。也可用 8 開圖畫紙畫出防溺宣導的海報來繳交。(列入 107 學年第 2 學期健教成績)
7. 八年級健康教育科寒假作業,寫一份有關傳染病的報告【報告內容可為以下主題:如何遠離傳染病、如何擺脫慢性病、正確使用醫療資源】,請在網路或報章雜誌上找一則相關的文章下載或剪貼，並寫下至少 200 字感想和心得。(列入 107 學年第 2 學期健教成績)



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、
家長及學生檢索查閱。



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

密碼

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

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：

護照得獎紀錄表：
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

運動大撲滿

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

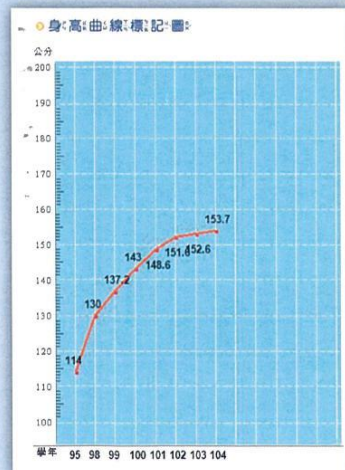
瞬發力

肌肉適能

心肺適能

在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)

體適能檢測站歷年成績表 3-4
(複印成績證明)



跑步大撲滿

學生參加 (只適用於體育課運動)

請依照下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄。跑步大撲滿將累積各學期成績計算總成績(含家長)。

104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下
105年9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(列印學期加分文件)

學年度	檢測學校	地區	學校(或班級)	年齡	身高	體重	BMI(計算)	心肺適能(P-R值/計算)	瞬發力(P-R值/計算)	柔軟度(P-R值/計算)	肌肉適能(P-R值/計算)
104	市立	一	104	16	154	43	21	22	153	50	261
103	市立	909	150	15	153	48	21	23	130	38	264
102	市立	809	150	14	152	44	19	22	140	44	245
101	市立	709	150	13	149	35	16	14	140	25	278
100	市立	601	095	12	143	31	15	26	131	38	215
99	市立	501	095	11	137	28	15	28	129	34	254

3. 歷年體適能資料



木柵國中 107 學年第一學期 7-9 年級班際競賽體育寒假作業(列入第二學期體育成績)

班級： 座號： 姓名：

【2/22（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】，請七年級以拔河為主，八年級以游泳為主，九年級以校慶體育競賽為主，另外七與八年級可以以校慶競賽為主，二擇一寫出觀賞與參賽班際競賽回憶心得。心得字數需 200 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。

插畫或黏貼照片區

心得：

[illegible]

木柵國中 107 學年第一學期九年級體育科寒假作業運動紀錄表 (列入第二學期體育成績，開學後測驗 Tabata)

班級		座號		姓名		
次 數	日 期	地 點	運 動 項 目	球類時間(分) 跑走或游泳距離(公尺) 跳繩累積 800 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)	拍照運動過程 3 張照片 拍照見證者簽名所有 拍照的照片需用 WORD 或 PPT 檔繳交，繳交內 容請依陳述完成作業 的日期與照片地點後 存檔在開學後依老師 指定之時間與網站上 傳電子檔繳交照片認 證作業	
1						
跳繩或 開合跳 800 下						
2						
組合式體 能操 (3 循環 算 1 次)						
3						
組合式體 能操 (3 循環 算 1 次)						
4						
Tabata" 一首歌時 間瘦身						
5						
Tabata 一首歌時 間瘦身						
6 及格						
Tabata 一首歌時 間瘦身						
7						
8						
9						
10						

運動紀錄表：

- 運動紀錄表累計每週至少二次，寒假共三個禮拜，要達 6 次才有及格。運動項目中必須包含一次 2000 公尺以上跑走及每次跳繩活動累積次數要多於 800 下，開學後要開始檢測。組合式體能操(3 循環算 1 次):做完這三種動作(仰臥起坐 20 下+俯地挺身 20 下+30 秒核心肌群動作)稱為 1 循環。每循環之間休息 1-2 分鐘,再繼續做完 2 次。(請同學或家人拍 3 張照片見證簽名)
- 騎乘自行車次數與親山列入此項紀錄表中之次數。
- 如果寒假期間有參與水上活動請注意防溺宣導須知且要結伴同行並告知家長參與活動的地點。
- 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/>
- 請同學們多參與戶外活動，但須注意自身安全且要熱身以預防運動傷害。
- 舞蹈(加分): 跳舞(歌曲要有 3 分鐘, 錄影時間最少 4 分鐘, 登記紀錄表中並拍成影片開學後讓老師看)
- "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>