

臺南市立大成國民中學 80 周年校慶系列活動—班際籃球賽 比賽辦法

壹、依據

- 一、本校中長程教育發展計畫辦理。
- 二、本校 114 學年度學校健康促進實施計畫辦理。

貳、目的

- 一、促進教學正常化，鍛鍊強健的體魄，提倡正當休閒娛樂生活。
- 二、凝聚團體向心力，培養運動家風度，促進互助合作團隊精神。
- 三、推展健康促進，發展學生體適能，融入教育重大議題，如：品德教育、春暉專案、交通安全教育、環境教育以及反霸凌安全學校等。

參、主辦單位：臺南市立大成國民中學。

肆、承辦單位：本校學務處體育組。

伍、協辦單位：本校家長會、總務處、教務處、輔導室、員生合作社。

陸、參加對象：本校九年級。

柒、參加組別：九年級男、女生組。

捌、比賽日期：115 年 6 月 2、3 日。

玖、比賽時間：08:30 第一場次開始（請於 08:10 至籃球場集合）

拾、集合地點/比賽地點：大成國中籃球場/籃球場。

拾壹、報名方式：

- 一、報名日期：115 年 5 月 22 日中午 12:35（報名表送學務處體育組並抽籤）。
- 二、報名人數：
 - （一）、以「班」為單位，每班男女生至少報名 1 隊，最多 2 隊。
 - （二）、每組報名人員最多 5 人，不得跨隊重複報名。
 - （三）、如要更換人員，僅以報名表名單內為主，不得隨意更換非名單內人員。

四、報名表詳如附件

拾貳、比賽規則：

- 一、採用中華民國籃球協會審定之最新籃球規則。
- 二、採 3 對 3 半場賽制。
- 三、比賽採單淘汰制；贏者為勝隊，取得該場勝利。
- 四、選手請一律穿著學校運動服，如服裝不整(長短不一)，則禁止出賽（如若有需加穿內搭褲，則不在此限）。
- 五、請發揮優良運動道德精神，並確實遵守裁判之判決。

六、獲勝方式：

- (一)、時間取勝：限時 6 分鐘，時間內得分最高獲勝。
- (二)、得分取勝：先獲得 13 分的隊伍獲勝。

七、得分判定：

- (一)、在三分線外進籃得 2 分。
- (二)、在三分線內進籃得 1 分。
- (三)、罰球每中一球得 1 分。

八、犯規/罰球：

- (一)、每一隊伍犯規滿 4 次時，敵隊進入加罰狀態。
- (二)、每場比賽每人只允許犯規三次，若達四次則畢業離場（此時可遞補球員）
若該隊伍無報名替補球員，場上球員不足 2 人，即判定該方失敗。
- (三)、於三分線內被犯規，應獲得 1 次罰球。
- (四)、於三分線外被犯規，可獲得 2 次罰球。
- (五)、若被犯規進攻球員又投中，則得分算，再加罰球 1 次。

九、球權輪替：

- (一)、進球得分時，得分方獲得球權並於三分線頂端重新洗球後繼續比賽。
- (二)、凡死球狀態（如犯規、出界），均須於三分線頂端進行洗球。

拾參、獎勵方式：前三名班級頒發獎狀

拾參、如遇天候不佳（下雨）而導致場地無法進行比賽，則賽事將取消。

拾肆、本計畫經校長核准後實施，若有未盡事宜得由主辦單位隨時修訂之，比賽過程如有任何爭議、抗議等情事，均以大會裁判之議決為終決。

臺南市立大成國中 114 學年班際籃球賽比賽報名表

班級：

報名表繳交日期：115 年 5 月 22 日中午 12:35 並抽籤

男子組 A			女子組 A		
編號	名稱	姓名	編號	名稱	姓名
1	隊長		1	隊長	
2	隊員		2	隊員	
3	隊員		3	隊員	
4	隊員		4	隊員	
5	隊員		5	隊員	
男子組 B			女子組 B		
編號	名稱	姓名	編號	名稱	姓名
1	隊長		1	隊長	
2	隊員		2	隊員	
3	隊員		3	隊員	
4	隊員		4	隊員	
5	隊員		5	隊員	

導師簽名：

臺南市立大成國民中學 80 周年校慶系列活動—班際跳繩比賽辦法

壹、依據

- 一、本校中長程教育發展計畫辦理。
- 二、本校 114 學年度學校健康促進實施計畫辦理。

貳、目的

- 一、促進教學正常化，鍛鍊強健的體魄，提倡正當休閒娛樂生活。
- 二、凝聚團體向心力，培養運動家風度，促進互助合作團隊精神。
- 三、推展健康促進，發展學生體適能，融入教育重大議題，如：品德教育、春暉專案、交通安全教育、環境教育以及反霸凌安全學校等。

參、主辦單位：臺南市立大成國民中學。

肆、承辦單位：本校學務處體育組。

伍、協辦單位：總務處、教務處、輔導室。

陸、參加對象：本校七年級。

柒、參加組別：七年級男、女生個人組、團體組。

捌、比賽日期：115 年 6 月 1 日(一)第六節。

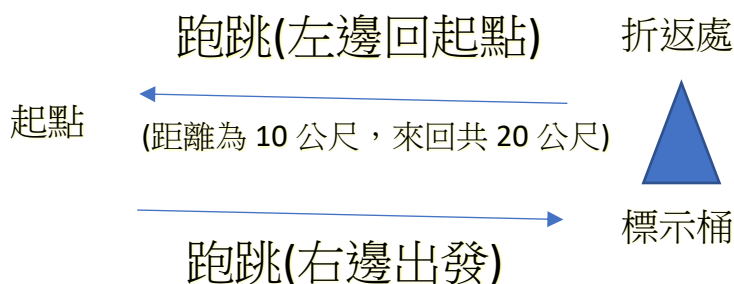
玖、集合地點：大成國中樂群館，比賽當日 14:10 於樂群館集合點名。

拾、比賽時間：14:20 開始。

拾壹、報名方式：

- 一、以「班」為單位，全班同學皆需參加（身體有嚴重疾病者除外）。
- 二、以班名條為報名，如未能參賽者，請在班名條備誌原因。

拾貳、比賽規則(如右圖標示)：



一、比賽場地 10 公尺(起點至終點)

二、比賽時間為一分鐘

三、每位選手須持跳繩跑跳至 10 公尺標示桶處折返回出發點後，進行一迴旋跳躍，(原地跳時雙腳跳雙腳落地)如遇卡繩，雙腳須跨過繩子，該次可計算完成一次，如未跨過而由上往後拋回，該次不得採計。

四、接力賽跳繩可一人一繩，亦可全隊一繩（請同學自備跳繩）

五、比賽進行時，當各組前一名先出場，下一位請在準備區就位

六、以班名條座號順序出賽以避免成績登記錯誤，如未能參賽者，請在班名條備誌

拾參、獎勵方式：

一、團體組：

(一)、總成績計算，以該年級各班在籍人數最少者為依據。

舉例：701 人數 26 人、702 人數 24 人、703 人數 20 人；則以 703 的 20 人的加總為總成績依據。

二、個人組：

(一)、名次：七年級男、女生組，各取前 8 名。

三、敘獎：

1. 個人組：

第一~二名嘉獎 2 支；第三~八名嘉獎 1 支，並頒發獎狀

2. 團體組：

第一名嘉獎 2 支；第二、三名嘉獎 1 支，並頒發獎狀

拾參、本計畫經校長核准後實施，若有未盡事宜得由主辦單位隨時修訂之，比賽過程如有任何爭議、抗議等情事，均以大會裁判之議決為終決。

臺南市立大成國民中學 80 周年校慶系列活動—班際排球賽 比賽辦法

壹、依據

- 一、本校中長程教育發展計畫辦理。
- 二、本校 114 學年度學校健康促進實施計畫辦理。

貳、目的

- 一、促進教學正常化，鍛鍊強健的體魄，提倡正當休閒娛樂生活。
- 二、凝聚團體向心力，培養運動家風度，促進互助合作團隊精神。
- 三、推展健康促進，發展學生體適能，融入教育重大議題，如：品德教育、春暉專案、交通安全教育、環境教育以及反霸凌安全學校等。

參、主辦單位：臺南市立大成國民中學。

肆、承辦單位：本校學務處體育組。

伍、協辦單位：本校家長會、總務處、教務處、輔導室、員生合作社。

陸、參加對象：本校九年級。

柒、參加組別：九年級男、女生組。

捌、比賽日期：115 年 6 月 4，決賽當日 14:20 分。

玖、比賽時間：08:30 第一場次開始（請於 08:10 至籃球場集合）

拾、集合地點/比賽地點：大成國中排球場/排球場。

拾壹、報名方式：

- 一、報名日期：115 年 5 月 22 日中午 12:40 止（報名表送至學務處體育組並抽籤）。
- 二、報名人數：
 - （一）、以「班」為單位，每班男女生至少各報名 1 隊參加。
 - （二）、每隊報名人數 8 人。
 - （三）、如要更換人員，僅以報名表名單內為主，不得隨意更換非名單內人員。
- 四、報名表詳如附件

拾貳、比賽規則：

- 一、採用中華民國排球協會審定之最新排球規則。
- 二、比賽採單淘汰制；採三局兩勝制，先贏兩局為勝隊，取得該場勝利。
- 三、第一場為男生組，第二場為女生組，第三場為混合組（至少要有二位女生在場上），如果男、女不足成一隊時，可找老師加入比賽→列為表演賽。
- 四、選手請一律穿著學校運動服，如服裝不整（長短不一），則禁止出賽（如若有需加穿內搭褲，則不在此限）。
- 五、請發揮優良運動道德精神，並確實遵守裁判之判決。

六、隊形：

- (一)、選手請穿號碼衣，號碼為 1 號~8 號，候補球員穿著 7、8 號。
- (二)、各隊須保持 6 名球員在場比賽，如球隊在某局或某場被宣判陣容不完整，則輸掉該局或該場比賽。
- (三)、隊形不限制，無越位限制，需按開賽時的站位做輪轉發球。

七、得分判定：

(一)、落地得分制：

當接發球隊贏得一球時，則該隊得到一分並得到發球權。

接發球隊犯規，則發球隊得一分且繼續擁有發球權；若發球隊犯規，則對隊得一分且得到發球權。

八、勝局：

(一)、1. 先獲得 15 分並至少領先 2 分者的隊伍勝一局

若比數為 14:14 時，則必須領先對隊 2 分為勝一局（例如 16:14）

九、失分：

- (一)、位置犯規，即輪轉錯誤的球隊失一分並喪失發球權。
- (二)、第一次出現不禮貌的行為，給予口頭或手勢警告，不立即施以懲處
同一場比賽中，同一隊成員第二次不禮貌行為，則處以對隊得一分並擁有發球權；
同一場比賽中，同一隊成員第三次不禮貌行為，將處以驅逐出局，並視其情節輕重，以校規懲處。
- (三)、若各隊經由裁判員唱名後仍拒絕出場，則宣布取消該場比賽資格，每局以 0:15 及該場 0:2 的比數由對隊獲勝。

十、其他：

- (一)、裁判員鳴笛指示發球後，發球員必須在 5 秒鐘內完成發球；球拋起後必須將球擊出。
- (二)、攻擊時，若觸球動作乾脆而球迅速離手，沒有推(壓)球或擲球動作，頂球是合法的行為。
- (三)、接發球球員將高於網上端的球完成攻擊，即為犯規。
- (四)、本次賽事未設有自由球員之相關規範。

拾參、獎勵方式：前三名班級頒發獎狀

拾參、如遇天候不佳（下雨）而導致場地無法進行比賽，則賽事將取消。

拾肆、本計畫經校長核准後實施，若有未盡事宜得由主辦單位隨時修訂之，比賽過程如有任何爭議、抗議等情事，均以大會裁判之議決為終決。

排球比賽報名表

班級：

報名表繳交日期：5/22(五)中午 12:40

並進行抽籤

男生組			女生組		
編號	名稱	姓名	編號	名稱	姓名
1	隊長		1	隊長	
2	隊員		2	隊員	
3	隊員		3	隊員	
4	隊員		4	隊員	
5	隊員		5	隊員	
6	隊員		6	隊員	
7	隊員		7	隊員	
8	隊員		8	隊員	

導師簽名：

臺南市立大成國民中學 80 周年校慶系列活動— 社區八人制拔河賽比賽辦法

壹、依據

- 一、本校中長程教育發展計畫辦理。
- 二、本校 114 學年度學校健康促進實施計畫辦理。

貳、目的

- 一、促進教學正常化，鍛鍊強健的體魄，提倡正當休閒娛樂生活。
- 二、凝聚團體向心力，培養運動家風度，促進互助合作團隊精神。
- 三、發揮大手牽小手，結合學校和社區，增進交流互動資源整合。
- 四、推展健康促進，發展學生體適能，融入教育重大議題，如：品德教育、春暉專案、交通安全教育、環境教育以及反霸凌安全學校等。

參、主辦單位：臺南市立大成國民中學。

肆、承辦單位：本校學務處體育組。

伍、協辦單位：本校家長會、總務處、教務處、輔導室。

陸、參加對象：本校全體學生、家長、志工、校友及社區人士均歡迎參加。

柒、參加組別：社區組不分男女、沒有總重量限制，以趣味為主。

捌、比賽日期：115 年 5 月 22 日（五）上午 9:00。

玖、集合地點/比賽地點：大成國中籃球場/籃球場。

拾、報名方式：社區組為各學區國小家長會組團自由組隊參加，每隊 8 人，報名表請於 115 年 5 月 15 日下班前傳給本校體育組，（亦可以報名電子檔傳給本校林長裕主任或林宜德主任 2630011 轉 301 或 601；tnkkwade@tn.edu.tw）。

拾壹、比賽規則：

- 一、採用中華民國拔河協會審定之最新八人制拔河規則。
- 二、比賽採單淘汰制，每場比賽採三局兩勝制，先贏兩局為勝隊，取得該場勝利。
- 三、每局賽事，時間為 2 分鐘。
- 四、選手請一律穿著運動服。
- 五、請發揮優良運動道德精神，並確實遵守裁判之判決。

拾貳、獎勵方式：

一、社區組獎勵方式：

- （一）、凡參加社區健康快樂組者均致贈大成 80 周年校慶紀念運動毛巾 1 條。
- （二）、社區組取前 4 名，頒發團體獎狀 1 張，另第 1 名參賽隊員每位 200 元禮卷 1 份。

拾參、如遇天候不佳（下雨）而導致場地無法進行比賽，則比賽場地改至樂群館。

拾肆、保險

一、本次活動提供每人新臺幣三百萬元之公共意外險（所有細節依投保公司之保險契約為準）。承保範圍：被保險人或其受僱人於保險期間內，因在本保險契約所載活動處所舉辦活動而發生意外事故，致第三人體傷或財物損失，依法應由被保險人負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責。

二、特別不保事項：

（一）第三人因疾病所致之體傷或死亡。

（二）第三人從事或唆使犯罪或逃避合法逮捕或相互鬥毆。

（三）第三人酒後（其吐氣或血液所含酒精成份超過道路交通法令規定標準者）駕（騎）車或施打禁藥後之行為。

拾伍、注意事項

賽前請評估自身的身體情形，切勿勉強。

拾陸、本計畫經校長核准後實施，若有未盡事宜得由主辦單位隨時修訂之。

臺南市立大成國中社區八人制拔河賽比賽辦法報名表

參賽學校：				
序號	姓名	聯絡電話	緊急聯絡人	緊急人聯絡電話
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
後補 1				
後補 2				
聯絡人姓名：		聯絡人電話：		
比賽點名時間及地點：115 年 5 月 22 日（五）上午 8:50 於大成國中籃球場				

臺南市立大成國中 114 年度慶祝八十週年校慶暨

第 27 屆班際 3000 公尺路跑賽比賽辦法

- 一、宗旨：為養成學生良好運動習慣，提倡本校慢跑運動風氣，讓學生從運動中得到樂趣，使其身心健康，藉此讓學生以運動會友增進友誼，營造公平競爭；激發團隊合作之精神，並配合春暉專案、交通安全教育、品德教育、反霸凌安全學校，特訂定本辦法舉行班際路跑賽。
- 二、主辦單位：大成國中
- 三、承辦單位：學務處體育組
- 四、協辦單位：家長會、總務處、教務處、輔導室、大成國中員生社
- 五、比賽路線：(詳見路線圖)
- 六、參加對象：本校全體學生(歡迎本校教職員工及自學生參加)
- 七、參加組別：七年級組、八年級組、九年級組男、女生個人組
團體組
- 八、比賽時間：115 年 3 月 24 日~115 年 3 月 27 日
 1. 3 月 24 日星期二 (八年級) 上午 7:20 集合點名；07:40 鳴槍起跑。
 2. 3 月 26 日星期四 (九年級) 上午 7:20 集合點名；07:40 鳴槍起跑。
 3. 3 月 27 日星期三 (七年級) 上午 7:20 集合點名；07:40 鳴槍起跑。PS：集合地點於『100 公尺起點前跑道』。(男生先起跑，女生於男生起跑後 10 分鐘起跑。)
- 九、報名手續：以班級為單位，全體同學一律參加，並於比賽當天現場點名。點名不到者，如無正當之理由，視同棄權並作處分。(身體不適者或其他因素無法參賽者，請出示證明或由導師證明也可。)
- 十、獎勵辦法：
 1. 團體組：團體計分方式，取男女各前 70 名。第一名為 100 分，第 70 名為 30 分以此類推計算，男女成績總和為全班總成績；各組取前三名，並頒發獎狀一張及合作社禮券(第一名 440 元、第二、第三名各 220 元)。
 2. 個人組：取男女各組前 10 名，並頒發獎狀一張。
 3. 前 70 名者運動飲料一瓶。
- 十一、本辦法經校長核准後實施，若有未盡事宜得由主辦單位隨時修訂之。

臺南市立大成國中 114 年度慶祝八十週年校慶暨

第 27 屆班際 3000 公尺路跑賽

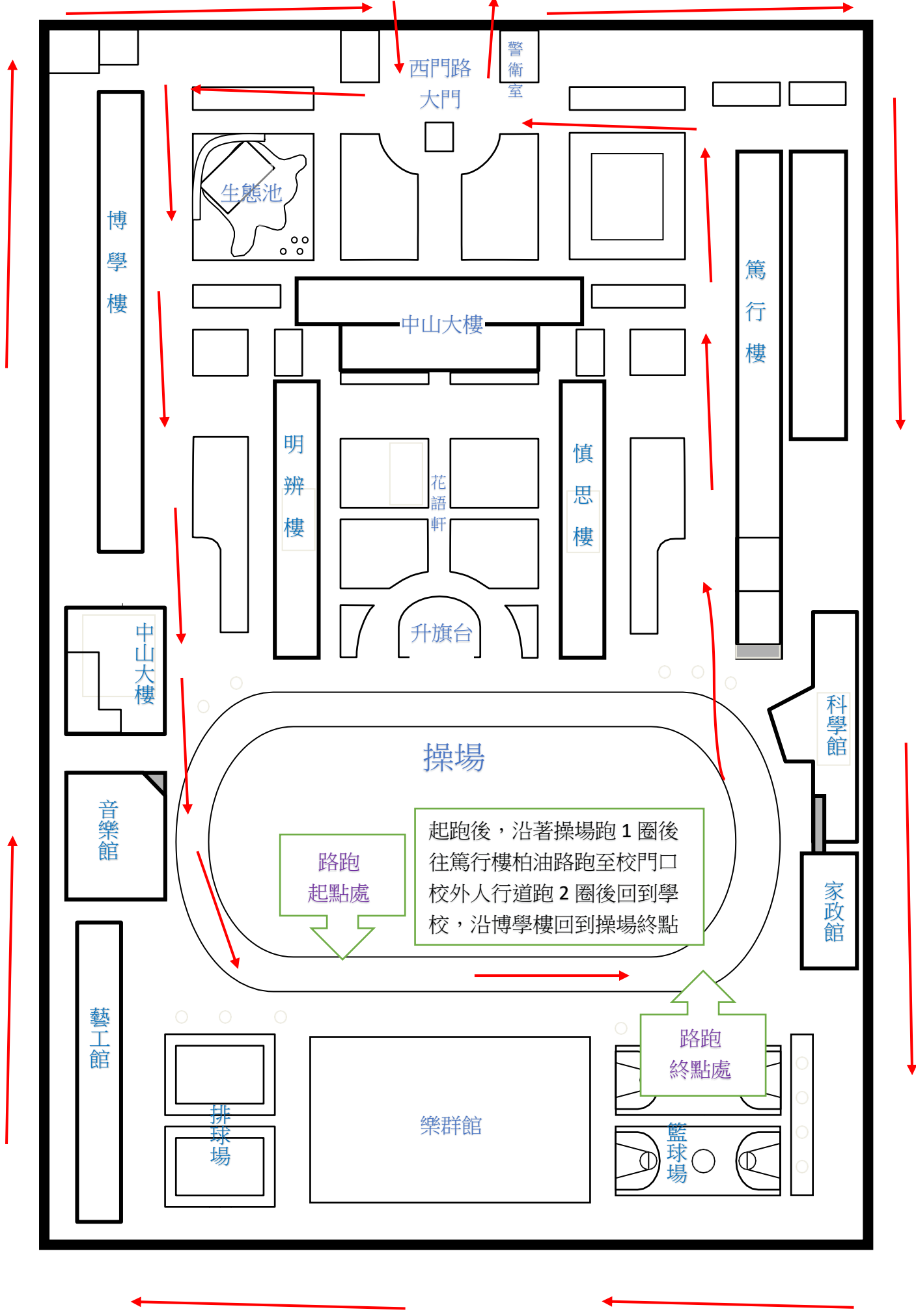
擔任裁判職務表

裁判職務	姓名	裁判職務	姓名
發令員	郭山本	前導車(機動巡邏)	蘇柏叡
終點主任	林宜德	後導車(機動巡邏)	吳佳雲
終點計時	黃美桃、鄭伯倫	校內攝影	朱佳瑩
終點記錄(男、女)	陳菊琪	校外攝影	王瑞嘉
點名員	黃昱維	校門口交管	林長裕
校護	黃秀惠		

※機動巡邏-為擔任裁判職務到定點結束時，請協助巡邏路跑路線，是否有突發狀況發生，並做第一時間之處理。

※請所有裁判老師，於擔任裁判職務時，將手機開機以利聯繫相關事務。。

大成國中 班際 3000 公尺路跑賽 路線圖



健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



901



902



903



904



905



906



907



908



909



910



801



802



803



804



805



806



807



808



809



810



701



702



703



704



705



706



707



708



709



710



711



712



713

臺南市大成國民中學114學年度 SH150執行方案推動成果

壹、執行方式：

一、與各班導師配合，讓學生在早自修進行晨跑與其他體能運動。建立運動習慣達成 SH150。

二、利用健康護照讓學生、教師、家長都可以知道學生執行狀況。

三、利用寒暑假85210作業。

貳、執行對象：全校學生。

參、指標目標及點數：執行 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點

肆、預期效益：全校80%的學生可以達成 SH150。

伍、推動策略：

一、實施時間：晨間運動7時30分至8時10分、下課期間、放學期間。

二、實施對象：本校全體學生。

三、運動項目：

1. 結合體育教學，推動學生跑步、健走、籃球、排球、羽球、接力賽、跳繩等運動技術能力，提升學生興趣及運動效果。

2. 推動本校晨間運動計畫，每週一、三、五上午7：30-8：10。

3. 課間運動，從事學生自主性的活動（如球類、跳繩、跑步等運動）。

4. 定期辦理班際、參加校際或群組體育運動交流競賽，以活絡學校運動風氣。

5. 鼓勵學生課後自行安排相關活動，增加運動時間，並記錄運動時間、自主檢核及統計平均運動時間、總數。

四、活動場地：以本校操場、戶外球場、活動中心等場地為主。

陸、實際成效：

一、全校學生完成健康護照，了解自我飲食、運動習慣，改善體位標準。

二、利用寒暑假85210作業，認知自我飲食狀況、運動習慣。

三、學校端推行 SH150，讓學生利用早自修、課間、放學有良好運動習慣。

柒、佐證文件：

活動照片



教師指導學生晨間跳繩



學生放學後自主運動



教師指導學生晨間運動

學生於下課時間打球

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市南區大成國民中學		
班級數	33 班	全校學生數	837 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每月一次		
完成班級數	11 班		
執行時間	<input type="checkbox"/> 每周 ____ 中午用餐時間 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課時間 <input type="checkbox"/> 其他：		
每月課表			
月份	主題		
114年10月	食品標章		
114年11月	蔬菜類(天然辛香料)		
114年12月	豆魚蛋肉類(魚類)		
115年1月	豆魚蛋肉類(魚類)		
115年2月	豆魚蛋肉類(魚類)		
115年3月	蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)		
115年4月	水果類(漿果類)		

承辦人： 教師兼衛生組長 許凱淋

單位主管

教師兼學生事務主任 林長裕

校長：

臺南市立大成國民中學校長 陳毓珺

鈣質知多少

學習單

班級：106 座號：22 姓名：陳淮丞

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

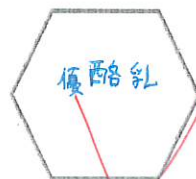
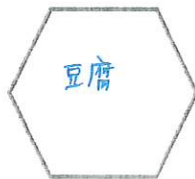
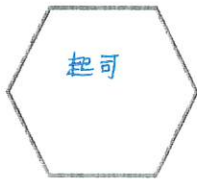
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：乳品類

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：每天2杯，400~500毫升

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳酪	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	米漿	優酪乳
保久乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：每天都不要睡太少，只要醒來時身體很酸痛時，就代表你的鈣質流失，容易骨折、骨頭斷掉。可以適當的曬太陽(維生素D人體無法合成)，幫助體內鈣質的吸收，健走、跑步可以活化骨質。

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：①鮮乳標章

②台灣優良農產品



鈣質知多少

學習單

班級：706 座號：28 姓名：蔡子軒

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

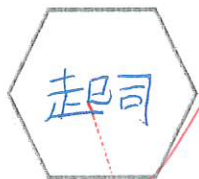
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：乳品類

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：每天2杯，一杯約400~500ml

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳酪	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	米漿	優酪乳
保久乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：適當曬太陽、多運動

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：健康食品、鮮乳標章



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902 座號：5 姓名：杜彥霆

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答： 會有大腸癌、便秘
保持飲食均衡

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

答： 牛肉、清蒸

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

答： 2、1、3

①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902 座號：24 姓名：鄭芷昕

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答：便秘，多吃蔬果

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

答：豬肉，清蒸

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

答：② → ① → ③

①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容

產銷履歷驗證農產品

洋菇

追溯號碼: 109071854-0123061

驗證機構: 中興大學

生產者: 馬紹璣

電話: 0935-409903

地址: 雲林縣虎尾鎮南溪里西園76號

http://taft.coa.gov.tw

4 712305 1972260

產品標準

資訊公開方式

產品名稱

守護腸道的健康

學習單

班級：801 座號：7 姓名：唐意紋

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：降低發炎反應、提升抵抗力、排便順暢

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答：1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	6 7 16
2. 根菜類	3 11 1
3. 莖菜類	19 18 4 17 15
4. 果菜類	20 13 15 11
5. 花菜類	2 10 8
6. 芽菜類	5 12
7. 食用菌菇類	14 9

 牛蒡	 白花菜	 白蘿蔔	 竹筍	 豆芽菜
 油菜	 菠菜	 金針花	 金針菇	 青花菜
 胡蘿蔔	 苜蓿芽	 茄子	 香菇	 荸薺
 高麗菜	 絲瓜	 蘆	 蘆筍	 番茄

守護腸道的健康

學習單

班級: 81 座號: 2 姓名: 李廷嫻

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答: 提升抵抗力、降低發炎反應、可攝取維生素

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答: 1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？
平常吃膩了，所以不想吃。假日也吃一點蔬菜

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	7 16 6
2. 根菜類	13 11
3. 莖菜類	4 15 18 19
4. 果菜類	13 17 20
5. 花菜類	2 8 10
6. 芽菜類	5 12
7. 食用菌菇類	9 14



佐證資料



▲班際拔河比賽



▲班際拔河比賽



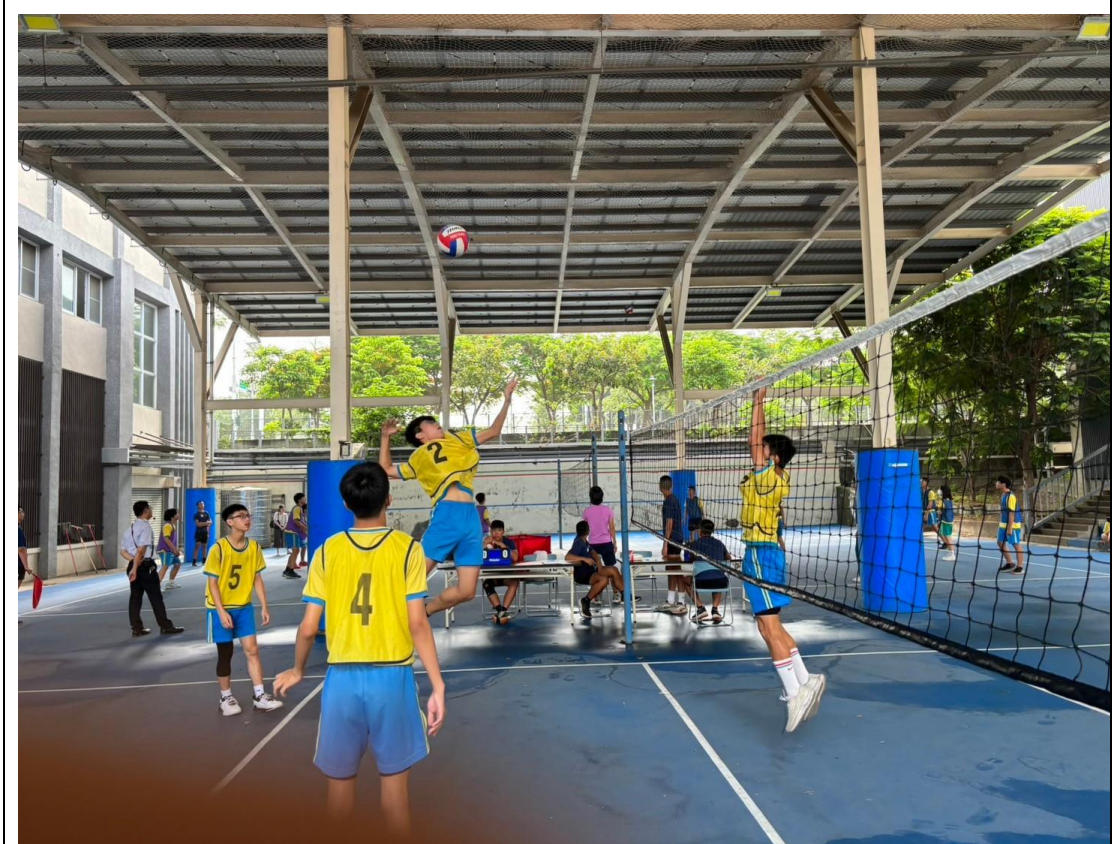
▲班際籃球比賽



▲班際籃球比賽



▲班際排球比賽



▲班際排球比賽



▲班際跳繩比賽



▲班際跳繩比賽



▲全校性 3000 公尺路跑



▲全校性 3000 公尺路跑

