

112 學年度臺南市中西區中山國民中學

健康體適能與飲食教育行動計畫成果

指標一：112學年度體適能填報率與檢測通過率

體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統
Version 3.0

公告訊息 112學年上傳資訊 112學年護照資訊 歷年資料 子帳號管理 個人資料維護 登出系統

Hi! 市立中山國中您好! 上次登入時間: 2024-04-16 12:40:22 來自: 163.26.7.56

112學年度 市立中山國中國民中學上傳資料平均

	身高/體重/身體組成	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(450)	163.06 公分/56.08 公斤/20.95	24.77 公分	189.53 公分	35.22 次	594.40 秒
女(598)	156.98 公分/49.87 公斤/20.15	36.62 公分	158.76 公分	29.77 次	291.25 秒
全(1048)	159.59 公分/52.54 公斤/20.50	31.53 公分	171.93 公分	32.12 次	421.05 秒

112學年度 市立中山國中 國民中學百分等級統計表

性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男 68	40	84	115	51	90	2	450
女 42	26	90	142	58	236	4	598	
立定跳遠	男 44	34	54	121	56	135	6	450
女 28	24	77	126	82	256	5	598	
仰臥起坐	男 82	25	77	106	45	108	7	450
女 81	49	123	121	53	160	11	598	
心肺適能	男 89	40	102	96	40	71	12	450
女 104	43	120	125	58	135	13	598	

112 學年度體適能上傳資料

體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統
Version 3.0

公告訊息 112學年上傳資訊 112學年護照資訊 歷年資料 子帳號管理 個人資料維護 登出系統

Hi! 市立中山國中您好! 上次登入時間: 2024-04-16 12:40:22 來自: 163.26.7.56

歡迎上傳112學年度體適能資料

最近一次傳送結果(本結果將在您下次上傳時更新)

資料總筆數	成功筆數	失敗筆數	未在統計範圍內筆數	上傳時間
1065	1064	1	16	2024-03-14 08:34:44

112 學年度體適能上傳資料



體適能檢測：一分鐘仰臥起坐



體適能檢測：坐姿體前彎



體適能檢測:男生1600公尺



體適能檢測:女生800公尺



體適能檢測:心肺適能



體適能檢測:立定跳遠



辦理全校性班際路跑比賽



辦理全校性班際路跑比賽



辦理七年級班際籃球比賽



辦理七年級班際籃球比賽



辦理八年級班際排球比賽



辦理八年級班際排球比賽

臺南市中山國中 112 學年度推動「SH150 方案」實施計畫

一、計畫依據：

- (一)依據教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函辦理。
- (二)國民體育法第 6 條規定：學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。
- (三)依據臺南市政府教育局 103 年 10 月 24 日南市教體處動字第 1030977543 號函「臺南市方案推動計畫」辦理。
- (四)依據本校 112 學年度健康促進計畫辦理。

二、計畫目的：

- (一)為培育學生運動知能，激發學生運動動機及興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二)由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，並可提升學生學習效率。
- (三)達成「運動三三三計畫」。
- (四)增加戶外運動，讓學生運動習慣養成培養健康體位。

三、實施方式：

(一)辦理時間：

1. 晨間活動時間（跑走操場）：每星期一、三、五早上 07：45—08：15。
2. 課間健身活動：第一節下課 9：15~9：25；第二節下課 10：10~10：20；
第三節下課 11：05~11：15。
3. 校內辦理體育性競賽：
 - (1) 參加班際普及化運動競賽。
 - (2) 學校校慶運動會各項競賽暨會前賽。
4. 課後自主運動：16：15 後。

活動地點：學校籃球場、操場及跑道內、空地可運用。

(二)實施內容：

1. 晨間體育：每週晨間時間進行慢跑、伸展體能活動、大跑步計畫。

2. 班際運動競賽：七年級接力籃球、八年級排球、九年級三對三籃球。
3. 運動性社團：樂樂棒球社、籃球社、桌球社、舞蹈社
4. 課後自主運動：學生自主於放學後到校運動。
5. 各班級應建立檔案資料及紀錄卡片或登載內容(健康體適能護照)。
6. 例假日部分宣導學生多利用時間運動。

四、預期成效：

- (一)學生達到每週運動 150 分鐘比率每年提升 15%。
- (二)學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三)112 學年度各級學生體適能中等比率達 65%。
- (四)112 學年度學生規律運動習慣比率逐年提升至 80%。

五、本計畫經奉核可後實施，修正時亦同。

112 學年度臺南市中西區中山國民中學

健康體適能與飲食教育行動計畫成果

指標三：參加本市辦理任二項普及化運動佐證資料



參加臺南市 113 年大隊接力班際對抗賽



參加臺南市 113 年大隊接力班際對抗賽

臺南市 113 年國民中小學 大隊接力班際對抗賽

日期 113年4月9日

地點 永華田徑場



秩序冊

主辦單位：臺南市政府體育局

承辦單位：臺南市立南新國中

協辦單位：社團法人臺南市體育總會田徑委員會

臺南市 113 年大隊接力班際對抗賽秩序冊封面

[833]中西區中山國中【八年七班】

領隊：林國斌 管理：金慶儒 指導：林惠珍 王雀姿

蔡明均	薛歆琳	高小愛	宋慈萍	林瑀靜
黃郁晴	江榆涵	吳映瑤	陳昱翰	鄧啓亨
蕭世宇	施懿宸	魏倚晏	吳子洲	林峻揚
李承勳	林思恩	張書敏	劉予心	余汰荃
林思宇	王捷丞			

臺南市 113 年大隊接力班際對抗賽秩序冊內頁

112 學年度臺南市中西區中山國民中學

健康體適能與飲食教育行動計畫成果

指標五：實施餐前五分鐘飲食教育



搜尋結果

關鍵字: 餐前

本站消息

- 113年4月餐前五分鐘影片
午餐統報 (2024年04月08日 12:00:44)
- 113年3月餐前五分鐘測驗
午餐統報 (2024年03月26日 08:10:53)
- 113年3月餐前五分鐘飲食營養教育
午餐統報 (2024年03月12日 10:42:02)
- 112年12月餐前五分鐘營養教育影片網址
午餐統報 (2023年12月04日 10:49:28)
- 112年11月餐前五分鐘營養教育影片網址
午餐統報 (2023年11月14日 08:00:55)

校網公告餐前五分鐘影片網址連結



施行餐前五分鐘飲食教育



施行餐前五分鐘飲食教育



施行餐前五分鐘飲食教育



施行餐前五分鐘飲食教育

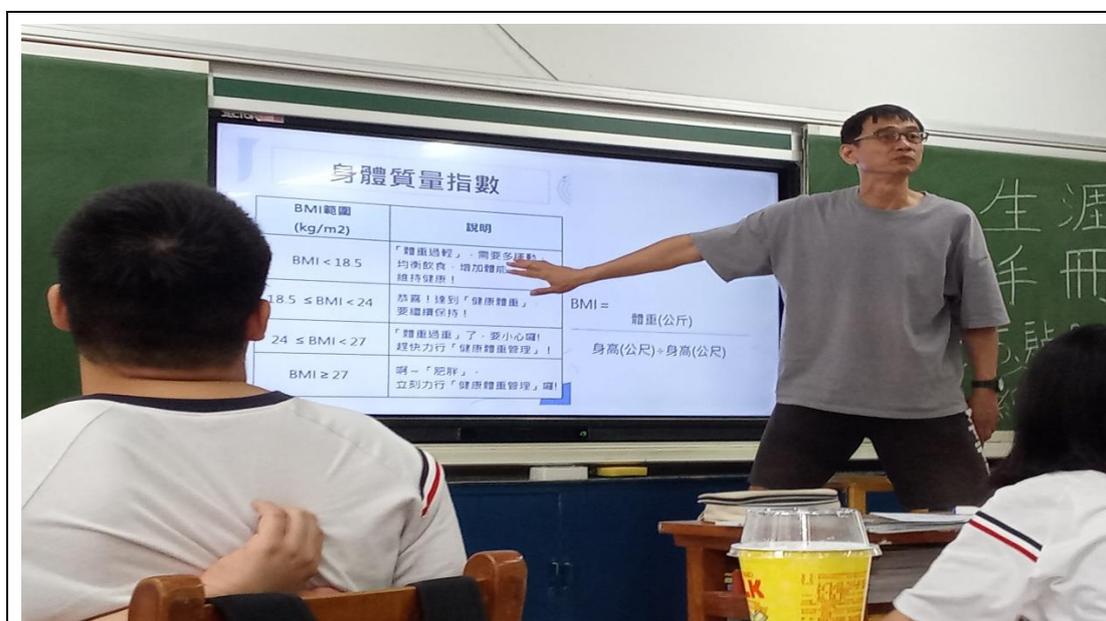


施行餐前五分鐘飲食教育

112 學年度臺南市中西區中山國民中學

健康體適能與飲食教育行動計畫成果

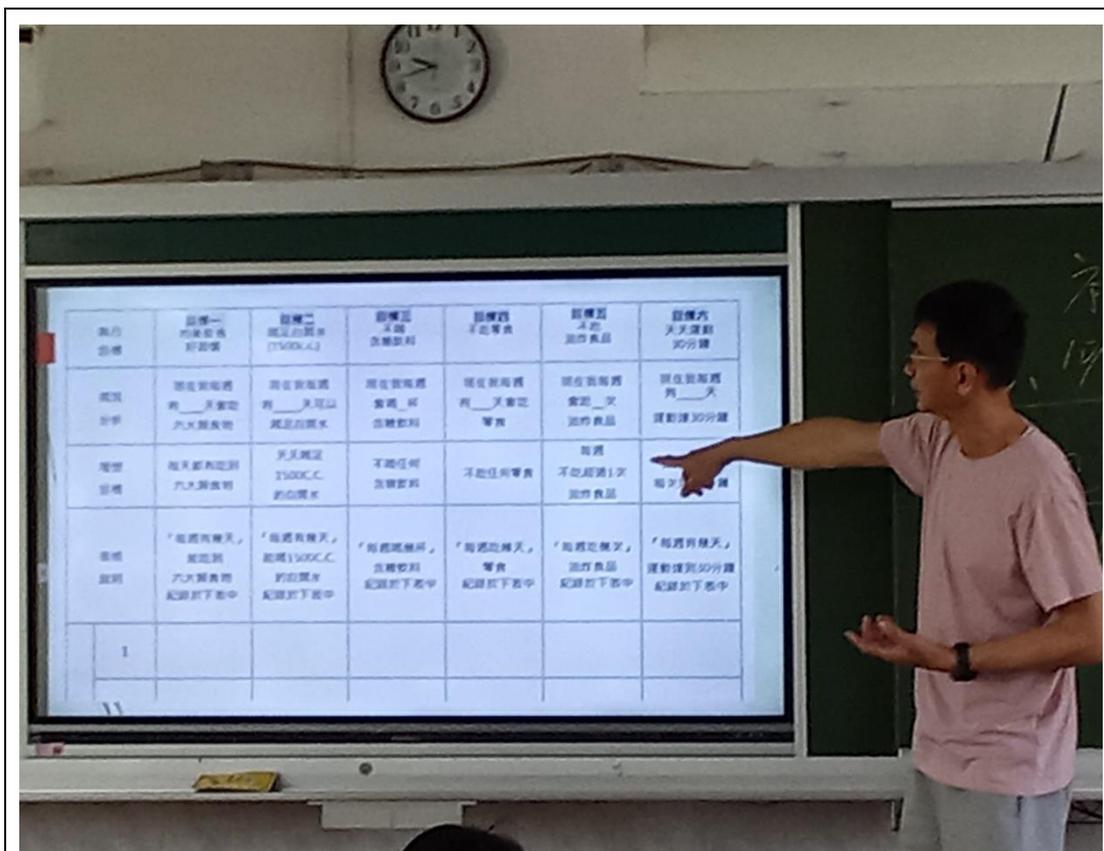
指標七：推廣健康護照



健體領域教師說明健康護照實施辦法



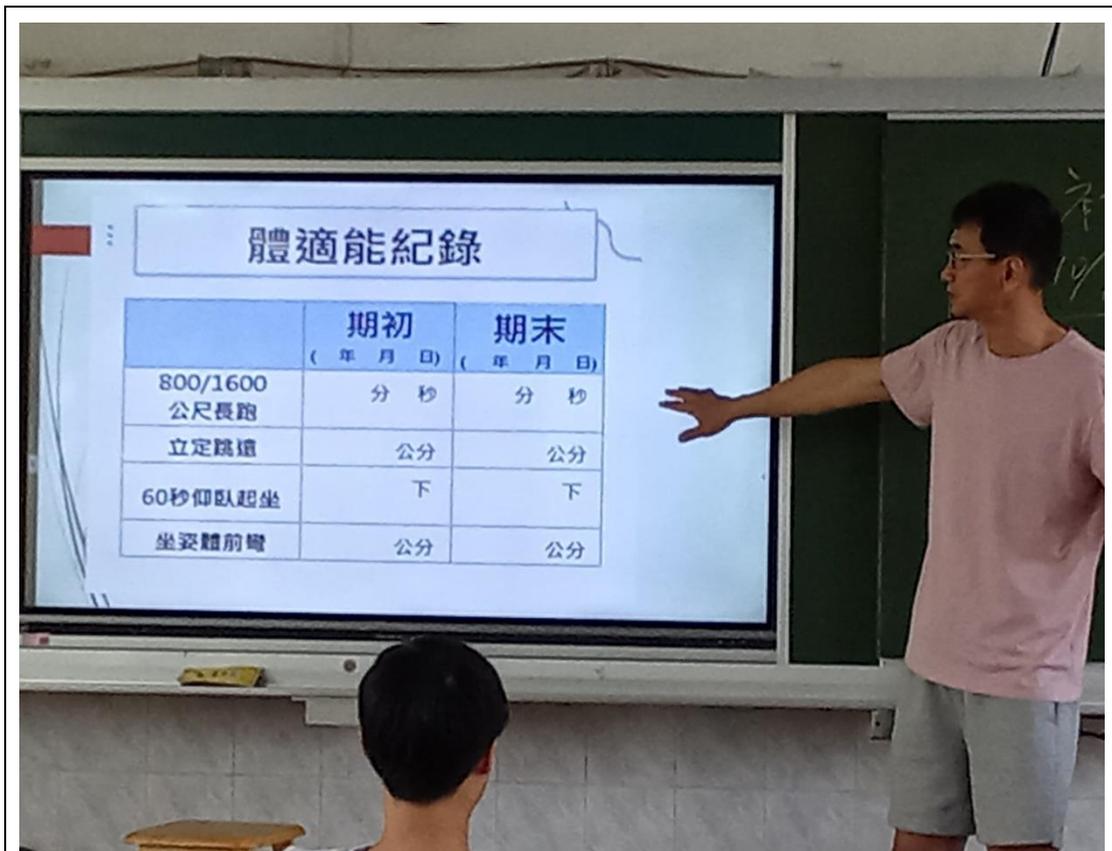
健體領域教師說明健康護照實施辦法



健體領域教師說明健康護照實施辦法



健體領域教師說明健康護照實施辦法



健體領域教師說明健康護照實施辦法



健體領域教師說明健康護照實施辦法



健體領域教師說明健康護照實施辦法



健體領域教師說明健康護照實施辦法

101 請幹部轉知同學，資料張貼於教室公布欄

中山國中健康體適能暨飲食教育行動計劃手冊說明

本學期一、二年級學生須執行**健康體適能暨飲食教育手冊**，請按照手冊內容，完成下列指定填寫頁數(列入獎勵評比項目)：

p.10-p.14 和 **p.16**【我的健康札記】

學務處暫定於**第11周**(4/22-4/26)進行手冊查閱事宜，將依據實際書寫狀況核予獎勵(辦法容後公告)，如有疑義請洽**衛生組**。

健康體適能暨飲食教育行動計劃手冊填寫範例參考

p.12 <日期區間> 113/2-113/6

p.13 從<第1周>開始填寫

目標-天天運動30分鐘			
日期	運動項目	持續時間	
自行填寫	跳繩	30分鐘	
自行填寫	慢跑	40分鐘	
自行填寫	籃球	1小時	

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	7	0	1	0	4				
2	7	6	1	0	1	6				
3	7	7	0	0	0	7				

一、**p.10**:上學期視力填寫在**期初欄位**、下學期視力填寫在**期末欄位**。

二、**p.11**:一年級體適能資料填寫於**期初欄位**；

二年級體適能資料填寫於**期末欄位**，可至網站查詢個人資料。

◆**教育部體適能網站** → <https://passport.fitness.org.tw/>

帳號:輸入**身分證字號**(英文字母大寫) **密碼**:**學號或座號**

102 請幹部轉知同學，資料張貼於教室公布欄

中山國中健康體適能暨飲食教育行動計劃手冊說明

本學期一、二年級學生須執行**健康體適能暨飲食教育手冊**，請按照手冊內容，完成下列指定填寫頁數(列入獎勵評比項目)：

p.10-p.14 和 **p.16**【我的健康札記】

學務處暫定於**第11周**(4/22-4/26)進行手冊查閱事宜，將依據實際書寫狀況核予獎勵(辦法容後公告)，如有疑義請洽**衛生組**。

健康體適能暨飲食教育行動計劃手冊填寫範例參考

p.12 <日期區間> 113/2-113/6

p.13 從<第1周>開始填寫

目標-天天運動30分鐘			
日期	運動項目	持續時間	
自行填寫	跳繩	30分鐘	
自行填寫	慢跑	40分鐘	
自行填寫	籃球	1小時	

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	7	0	1	0	4				
2	7	6	1	0	1	6				
3	7	7	0	0	0	7				

一、**p.10**:上學期視力填寫在**期初欄位**、下學期視力填寫在**期末欄位**。

二、**p.11**:一年級體適能資料填寫於**期初欄位**；

二年級體適能資料填寫於**期末欄位**，可至網站查詢個人資料。

◆**教育部體適能網站** → <https://passport.fitness.org.tw/>

帳號:輸入**身分證字號**(英文字母大寫) **密碼**:**學號或座號**

健康護照實施辦法說明



學生健康護照實施成果

目標-天天運動30分鐘

日期	運動項目	持續時間
3/19	慢跑+跳繩	30
3/22	慢跑+跳繩	40
3/26	慢跑+跳繩	36
3/29	慢跑+跳繩	35
3/6	慢跑+跳繩	38
3/7	慢跑+跳繩	31
3/11	慢跑+跳繩	33
3/14	慢跑	36
3/18	慢跑	42
3/21	慢跑	35
3/25	慢跑	39
4/1	慢跑	31
4/5	慢跑	37

中山國中健康體適能暨飲食教育行動計畫

我的健康札記

請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)或實施健康飲食的心得與成果。建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我下課時都會和朋友一起打羽毛球、排球，之前還會去踢足球，而且我高3長高也少吃了許多甜食。

我喜歡打籃球，打籃球能幫助我長高，之前籃球比賽我全部都投進，打球可以讓我長高，應該。

good!

16.

學生健康護照實施成果

日期	運動項目	持續時間
2/19	慢跑+籃球	30min
2/22	慢跑+排球	30min
2/26	慢跑+排球	30min
2/29	跑步+排球	30min
3/6	跑步+排球	30min
3/7	跑步	30min
3/11	跑步	30min

中山國中健康體適能暨飲食教育行動計畫

我的健康札記

請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)或實施健康飲食的心得與成果。建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我星期二晚上和假日會去踢足球，去踢足球，跟平常相比，我覺得踢球不可以運動，還比較環保。

中山國中健康體適能暨飲食教育行動計畫

我的健康札記

請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)或實施健康飲食的心得與成果。建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我平時做得運動是打排球和跑步、跳繩，平時常常喝很少的糖飲料。一週中應該有一天有吃炸物，我覺得我的飲食習慣還可以，我運動時間也進行。我感覺跑步會讓我的腿更強壯，很少喝含糖飲料可以讓我注意力集中。

good!

學生健康護照實施成果

中山國中健康體適能暨飲食教育行動計畫

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我平時做得運動是打羽球和跑步跳繩，
平時很常喝水，很少在喝含糖飲料。一週中
因該有一兩天有吃到炸物，我覺得我的飲
食習慣還可以，我運動時間也還行。我
感跑步會讓我的腿更強壯；很少喝含
糖飲料可以讓我注意力更集中。

學生健康護照實施成果

中山國中健康體適能暨飲食教育行動計畫

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我平常幾乎每天運動，然後很常
受傷⇒我最印象深刻的是路跑比賽
練習的時候大家都很歡樂，都跑10幾
分鐘，比賽的時候大家雖然跟平常
差不多但是居然跑9分多!!

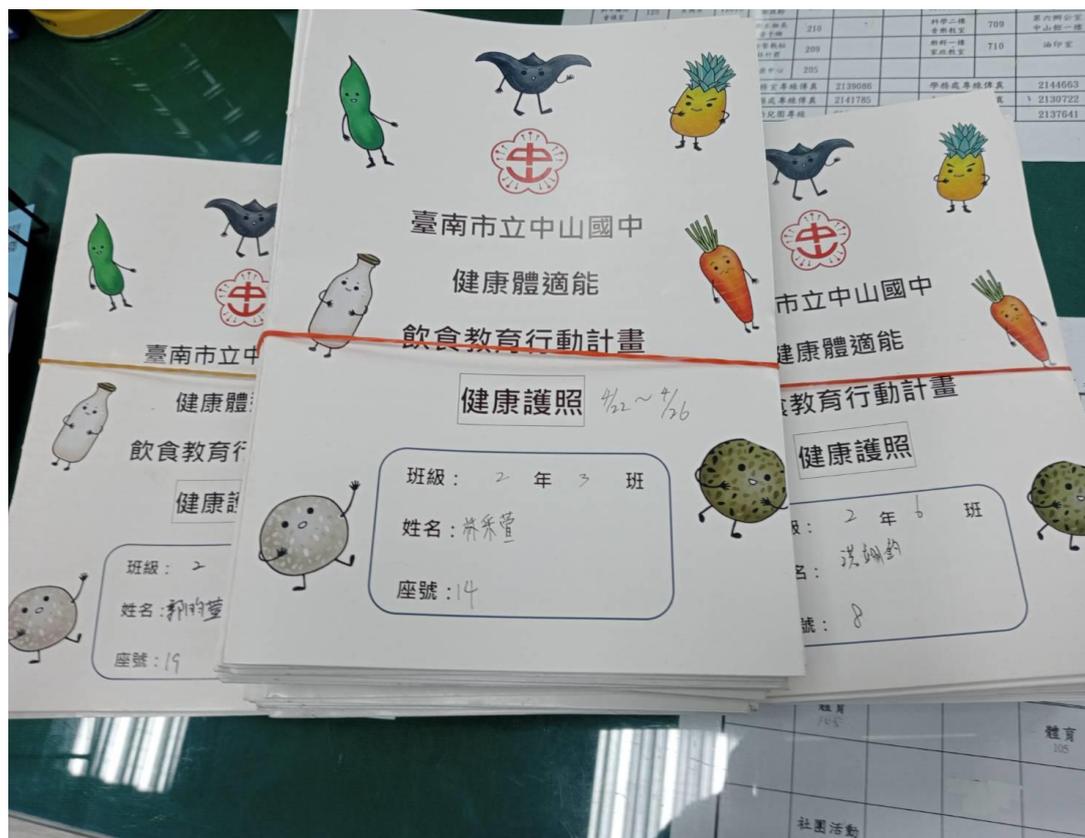
知道成績後超有成就感

嘻嘻⇒

學生健康護照實施成果



學生健康護照實施成果



學生健康護照實施成果

112學年度臺南市中西區中山國民中學

健康體適能與飲食教育行動計畫成果

指標八：實施飲食教育課程或活動



綜合領域教師實施飲食教育課程



綜合領域教師實施飲食教育課程

二年 11 班, 第 2 組 家政廚藝課程學習單

1、小組成員名單

職稱	座號	姓名	職稱	座號	姓名
組長	15	杜廷瑩	助理 A	10	郭丞夏
主廚	22	傅育琳	助理 B	13	黃亞樂
副廚	24	劉品岑	助理 C	11	黃于豪

2、料理程序筆記

1. 下食用油, 開中火, 拌炒薑、蒜、蔥白
2. 放入雞翅拌火炒 5min, 至表皮變色
3. 轉小火, 倒入醬油與可樂後, 轉大火并蓋鍋蓋悶 5min
4. 小火收乾醬汁, 拌入青蔥 and 辣椒

3、自備工具分配表

工具	數量	由誰負責帶到校	備註
廚房紙巾	1包	13	可用衛生紙取代
裝垃圾的袋子	1個	10	
個人餐具、餐盤			

4、自備材料分配表

食材	數量	由誰負責帶到校	備註
雞翅	10-15 支	24, 11	數量需為人數的倍數
醬油	125ML	22	約飯碗的 1/2 碗
可樂	500ML	11	約飯碗的 2 碗
薑片	約 3 片	15	
大蒜	約 3 瓣	15	
青蔥	約一根	15	
辣椒	約一根	22	

5、當日工作紀錄 請組長把當天工作情形記錄下來

職稱	姓名	工作內容	當日工作紀錄
組長	杜廷瑩	1. 工作分配與紀錄 2. 完成本學習單	烹飪課當天早上 8:25 將該組食材裝袋寫姓名, 送至烹飪教室的冰箱中冷藏。若雞肉為冷凍, 須請老師協助解凍。
主廚	傅育琳	1. 爐邊烹調 2. 調味	切菜、下油, 負責炒菜、煮菜的 工作
副廚	劉品岑	1. 備料 2. 擺盤裝飾	輔助主廚大部分的事物, 最後 的收尾、擺盤
助理 A	郭丞夏	1. 擔任烹調助手 2. 協助小組清理 3. 將垃圾帶回班級 丟掉(請務必分類)	協助最後的收尾、清理工作。
助理 B	黃亞樂		洗碗、處理垃圾。
助理 C	黃于豪		輔助主/副廚的烹調工作。

註: 食用油不是

綜合領域教師實施飲食教育課程

二年 11 班, 第 1 組 家政廚藝課程學習單

1、小組成員名單

職稱	座號	姓名	職稱	座號	姓名
組長	21	陳誠怡	助理 A	30	于亞豪
主廚	6	林佑勳	助理 B	29	韓子奕
副廚	2	江志軒	助理 C		

2、料理程序筆記

1. 下油, 開中火, 熱鍋爆香
2. 放雞翅炒 5 分, 至變色
3. 轉大火, 倒入醬油、可樂, 轉大火并蓋鍋蓋悶 5 分
4. 小火收乾醬汁, 拌入青蔥

3、自備工具分配表

工具	數量	由誰負責帶到校	備註
廚房紙巾	1包	陳誠怡	可用衛生紙取代
裝垃圾的袋子	1個		
個人餐具、餐盤			

4、自備材料分配表

食材	數量	由誰負責帶到校	備註
雞翅	10-15 支	林佑勳	數量需為人數的倍數
醬油	125ML	陳誠怡	約飯碗的 1/2 碗
可樂	500ML	韓子奕	約飯碗的 2 碗
薑片	約 3 片	于亞豪	
大蒜	約 3 瓣		
青蔥	約一根		
辣椒	約一根		

5、當日工作紀錄 請組長把當天工作情形記錄下來

職稱	姓名	工作內容	當日工作紀錄
組長	陳誠怡	1. 工作分配與紀錄 2. 完成本學習單	烹飪課當天早上 8:25 將該組食材裝袋寫姓名, 送至烹飪教室的冰箱中冷藏。若雞肉為冷凍, 須請老師協助解凍。
主廚	林佑勳	1. 爐邊烹調 2. 調味	煮東西、帶雞翅 調味、掃地
副廚	江志軒	1. 備料 2. 擺盤裝飾	煮東西、帶油 調味、洗碗
助理 A	于亞豪	1. 擔任烹調助手 2. 協助小組清理 3. 將垃圾帶回班級 丟掉(請務必分類)	幫忙、帶薑片 掃地、調味
助理 B	韓子奕		帶可樂、幫忙帶雞 掃桌子、垃圾分類
助理 C			

註: 醬油不是

綜合領域教師實施飲食教育課程

6、廚藝課後心得-請組長分別要求組員自行填寫，填寫完由組長繳回給小老師
當日工作心得

職稱	座號	姓名	心得	分數
+1	組長	15 杜珽瑩	主廚、副廚工作超盡責，雖然有些小失誤，但她們超帥!! 而助理A~C.....他們是好人😊 我非常認真記錄呢...!!!	+2
+1	主廚	22 傅育琳	雖然我不小心先加醬油，但是味道真的不輸別組!! 還好昨天有叫助理C帶生菜和芝麻，我擺盤真漂亮，真的可以賣了(-份540)...	+2
+1	副廚	24 劉品岑	我覺得助理C還蠻會煮得，只是需要點人看守他，不然後果不堪設想。	+1
	助理A	10 郭丞夏	雞翅很美味，可樂也好喝，我幾乎沒在做事，只有跑腿與善後.....(不要罵我，我有掃地、拖地和倒垃圾!)	+1
	助理B	13 黃亞樂	其他組員都很盡責，剛開始還在想會不會很黑暗，結果比想象的要好很多耶!	+1
	助理C	11 曾俊	今天我原本想說自己不會作太多事情，結果我幫主廚煮飯、洗碗，覺得好有成就感，而且作出的也很好吃!	+1

請組長完成上述工作紀錄後，將本學習單繳回給小老師

綜合領域教師實施飲食教育課程

6、廚藝課後心得-請組長分別要求組員自行填寫，填寫完由組長繳回給小老師
當日工作心得

職稱	座號	姓名	心得	分數
+1	組長	26 顏冠英	我們這組出乎意料的配合，沒人忘記帶東西，也沒有特別的吵，我分配工作時都有人在聽我說話，總之，每個人都有做很多事，而且都做得很好，請幫他們多加點分，謝謝!	+2
+1	主廚	27 蘇怡暄	我們非常的團結，在帶食材、煮醬料、洗滌蔬菜有整理時都展現出了強大的團結心，而且都沒有出現爭吵的現象，反而都在討論什麼時候可以煮好等等，因此我覺得我們這組表現的非常棒!!!	+2
+1	副廚	14 王嘉韻	我們非常團結，沒人忘記帶食材，也沒有出現爭吵的狀況，在煮的過程，大家都同心協力的幫忙，每個人都負責自己的工作，雖然我們煮的有點慢，但是大家還是很有責任的把它完成，我們非常棒!!!	+2
+1	助手A	1 丁楷勳	我覺得我們非常棒，雖然這讓我一度懷疑我們是不是煮錯了，因為那真的很臭，不過真的很團結呢!!!	+1
+1	助手C	23 黃于庭	我們非常的會打掃，在煮的過程，只要我們拿了一個碗裝東西，下一秒就是拿去洗，煮的時候我有想過會不會做出坨，這次料理，因為好真，我覺得我們很團結!!!	+2
+1	助手B	4 沈柏宇	我們非常的配合，也沒有爭吵，把東西都用的很當心，而且每個人都有做到事，也不會少做或互相針對，煮的過程也沒有什麼狀況，比上次好很多呢!!!	+1

請組長完成上述工作紀錄後，將本學習單繳回給小老師

綜合領域教師實施飲食教育課程