

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校

支持性環境-學校健康促進年度網站實施成果

<p>議題名稱</p>	<p>學校健康促進學校年度網站</p>																														
<p>日期</p>	<p>112 學年度</p>	<p>實施對象</p>	<p>學生 家長 民眾</p>																												
<p>簡述活動內容</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學校健康促進網站 2. 更新學校健康促進網頁內容 3. 活動辦理成果分享及宣導 																														
<p>佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</p>																															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">   <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <caption>文賢國中操場運動熱量估算表</caption> <thead> <tr> <th>運動項目</th> <th>體重</th> <th>50公斤</th> <th>60公斤</th> <th>70公斤</th> <th>80公斤</th> <th>90公斤</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>快走 每30分鐘10圈</td> <td>117Kcal</td> <td>140Kcal</td> <td>163Kcal</td> <td>186Kcal</td> <td>210Kcal</td> <td>237Kcal</td> </tr> <tr> <td>慢跑 每30分鐘13圈</td> <td>169Kcal</td> <td>203Kcal</td> <td>237Kcal</td> <td>270Kcal</td> <td>304Kcal</td> <td>340Kcal</td> </tr> <tr> <td>快跑 每30分鐘20圈</td> <td>300Kcal</td> <td>360Kcal</td> <td>420Kcal</td> <td>480Kcal</td> <td>540Kcal</td> <td>600Kcal</td> </tr> </tbody> </table> <p>豆魚蛋肉1掌心 3蔬2果不可少</p> <p>本表的熱量計算以操場總距離0.3公里計算 熱量單位=大卡(Kcal) 文賢國中關心您</p> </div> <div style="width: 50%;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>飲食教育</p> <p>在共進午餐的時段，透過學生向能訂食的觀念與正確食物份量地認識一切得不可不，並要減少含糖量高的零食選擇，養成不挑食、不浪費的好習慣。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>校園運動與體適能</p> <p>SH150方案：S代表Sports，H代表Health，為深受學生運動所銘，能鼓勵學生運動興趣與參與，養成規律運動習慣，養成規律參與身體活動的能力與態度。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>校園健康</p> <p>健康檢查是一種預防保健方法，對學生實施健康檢查，具有多方面的意義，尤其在教育上的意義更為重要。</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 測試學生之生長發育及健康狀況。 (二) 早期發現缺點及疾病，以謀早期矯治。 (三) 養成個人重視身心健康之觀念，隨處與行為。 </div> </div> </div> </div>				運動項目	體重	50公斤	60公斤	70公斤	80公斤	90公斤	快走 每30分鐘10圈	117Kcal	140Kcal	163Kcal	186Kcal	210Kcal	237Kcal	慢跑 每30分鐘13圈	169Kcal	203Kcal	237Kcal	270Kcal	304Kcal	340Kcal	快跑 每30分鐘20圈	300Kcal	360Kcal	420Kcal	480Kcal	540Kcal	600Kcal
運動項目	體重	50公斤	60公斤	70公斤	80公斤	90公斤																									
快走 每30分鐘10圈	117Kcal	140Kcal	163Kcal	186Kcal	210Kcal	237Kcal																									
慢跑 每30分鐘13圈	169Kcal	203Kcal	237Kcal	270Kcal	304Kcal	340Kcal																									
快跑 每30分鐘20圈	300Kcal	360Kcal	420Kcal	480Kcal	540Kcal	600Kcal																									
<p>說明：建立健康促進學校專屬網站</p>	<p>說明：飲食教育、校園運動與體適能、校園健康 三部曲</p>																														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>校園防治專區</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> </div> <div style="width: 50%;">   <p>教育部獎勵獎勵運動於信心路總長「800 1600公尺」，總測項目：新橋「漸進耐力折返跑」(PACER)項目；原肌肉總長「仰臥起坐」，總測項目：更改為「仰臥撐」測驗，說明影片如下：</p> </div> </div>																															
<p>說明：校園防治專區學生作品及活動辦理成果</p>	<p>說明：校園運動與體適能專區</p>																														