

臺北市立大直高級中學國中部九年級寒假學習指引

✓ 午餐問卷

請於 1 月 20 日-2 月 12 日上網完成問卷。

表單連結：

<https://forms.gle/2F53QzyzaUZK157U8>



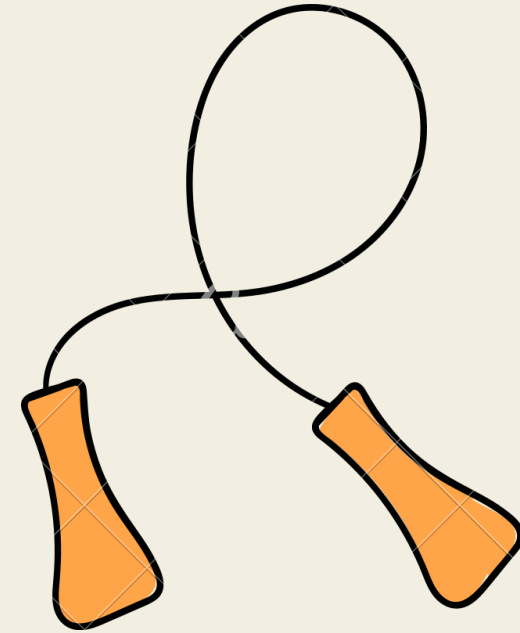
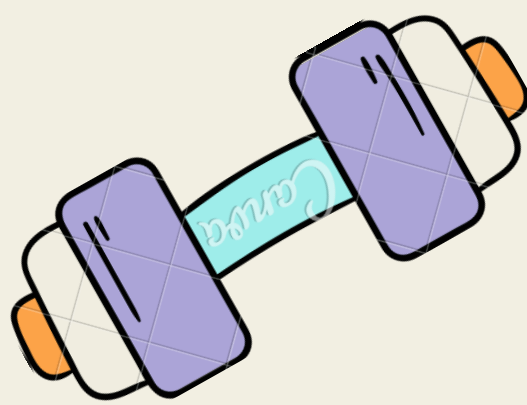
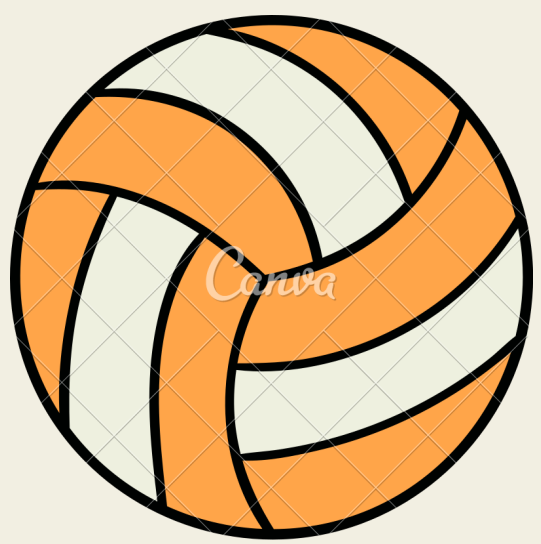
✓ 健體領域

- (1) 寒假運動 333 (附件說明)
- (2) You 健康型不型 (附件說明)

✓ 宣導事項

- (1) 學生校外活動安全預防宣導
- (2) 衛生用品兌換流程



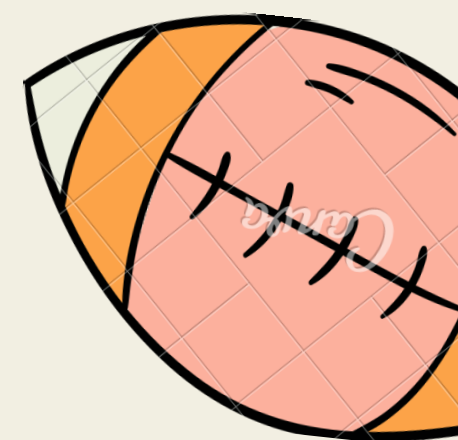
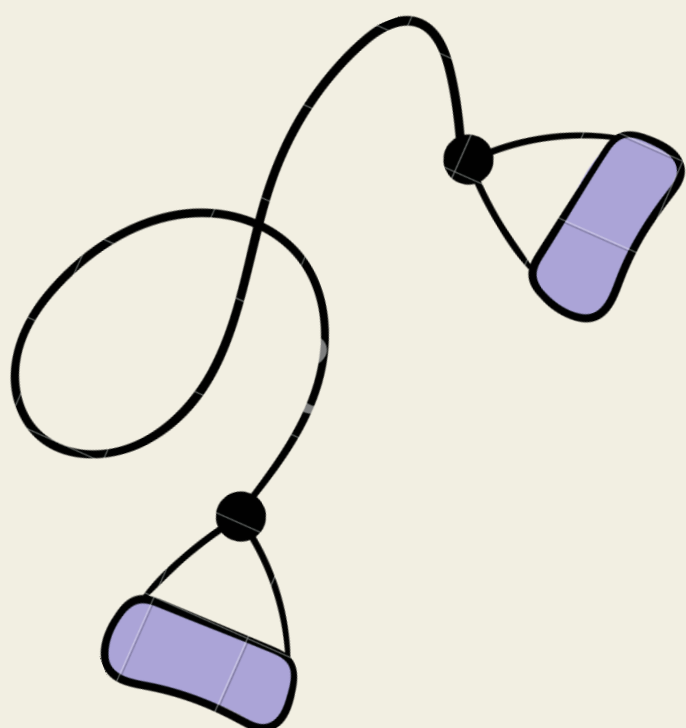


寒假運動333

- 每週運動**3**次
- 每次運動**30**分鐘以上
- 心跳率達 **130** 下以上

You can overcome anything,
if and if only you love
something enough – *Messi*

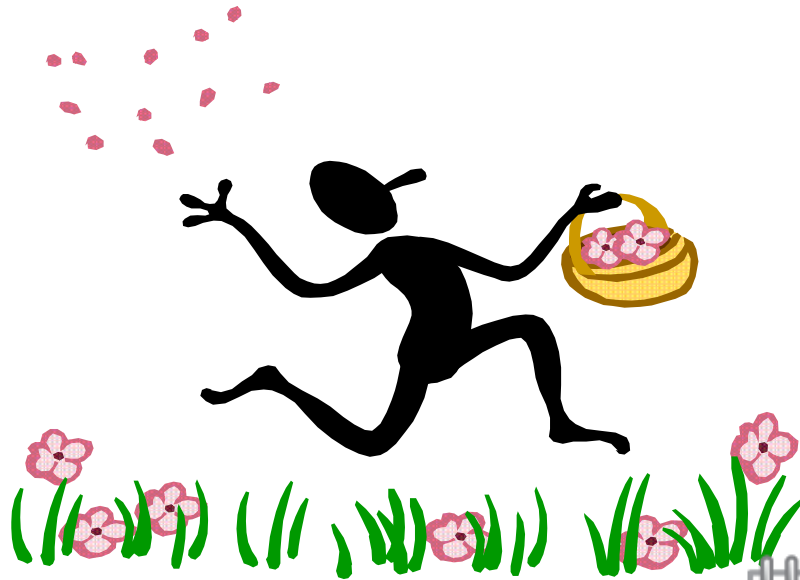
寒假過年期間除了吃喝玩樂
也記得要適時運動唷



大直體育組關心你

「YOU！健康型不型」

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____



自我監控檢核表



作業完成表格

- ☐ 1.我已經學會如何計算 BMI 與 WHR 兩種監測自我健康的方法。
- ☐ 2.我完成寒假運動記錄表。
- ☐ 3.我完成「YOU!健康行不行」主題畫作。
- ☐ 4.我已檢查並完成所有需要填寫（有★部分）的內容。
- ☐ 5.開回第一週繳交作業(列入健康成績)。

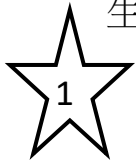
教師評分或意見

作業完成度：

內容豐富性：

『YOU!健康行不行』寒假作業

時光飛逝~從國小畢業後，進入國中的時期的你已經是九年級了，每天忙碌的生活步調與充實的學業安排，讓你幾乎沒有時間好好關心自己身體的變化，現在請你利用觀察自己四年級與九年級的照片，比較照片中的你在「身高」、「體重」、「肌肉」、與「脂肪」等體型上，發生的變化有哪些？



我的體型變化有：_____

健康非夢事：自我監測健康的變化

眼看著中國新年又快到了，每到過年這一段期間，我們就免不了一餐又一餐的大魚大肉，為避免同學在過年後~體重直直上升。

所謂「知己知彼、百戰百勝」，請同學做健康自我監測分別是計算**身體質量指數法**(Body Mass Index,簡稱 BMI)與**腰臀比**(Waist-Hip-Ratio,簡稱 WHR)：

一、身體質量指數 (BMI)

BMI 計算法



$BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高}^2(\text{公尺})$

例：身高為 160 公分，體重為 55 公斤

$BMI =$	$\frac{(55/\text{公斤})}{(1.6/\text{公尺})^2}$	$=$	21.48
---------	--	-----	-------

我的體重_____公斤，身高_____公分，
BMI 是_____，屬於_____範圍。

【請同學看下表的參考對照表】



『YOU!健康行不行』寒假作業

▼13-16 歲男女生 BMI 值正常範圍

年齡	男生			女生		
	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.0-22.7	22.7	25.3

二、腰臀比 (WHR)

WHR 計算法

腰臀比 $WHR = \text{腰圍(公分)} \div \text{臀圍(公分)}$

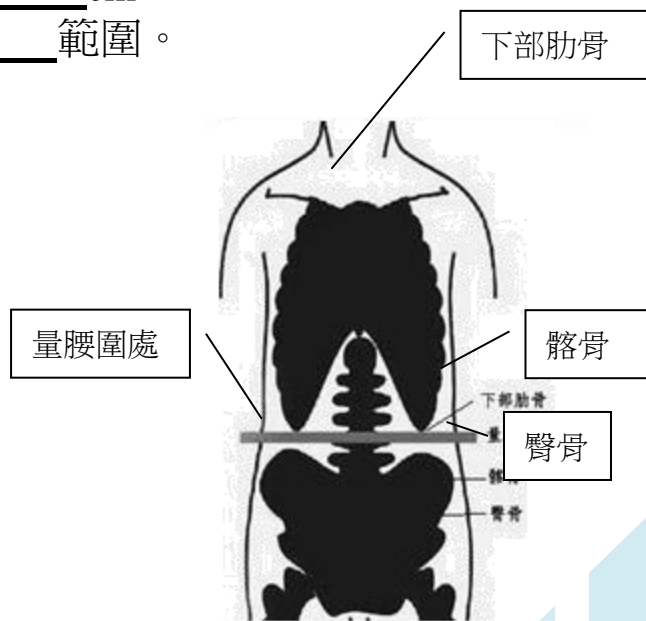
我的腰圍 _____ cm，臀圍：_____ cm，
腰臀比：_____，屬於_____範圍。

量測腰圍小技巧：要經過肚臍



【正常範圍】
男：0.85-0.9；女：0.7-0.8
【過 胖】
男：>0.95；女：>0.85
【過 瘦】
男：<0.85；女：<0.7

資料來源：肥胖研究學會



『YOU!健康行不行』寒假作業

三、享受健康

俗語說運動不一定能減肥，但減肥一定要搭配運動，切記要把運動融入到生活中，才能隨時隨地的動一動，使運動健身「知易行易」。運動非勞動，建議一週至少三次，每次 30 分鐘，並且運動時應讓心跳度比平常快一些，若流一些汗會更好。



請同學監督自己寒假的運動情況，並記錄在下列表格中

【運動類型可參考下頁的身體活動金字塔】

日 期	運動類型	運動時段及時間
例如:1/20	騎腳踏車	下午 16:00-17:00
1/21~1/29	除夕~春節【自行規畫，有運動者也可寫出 類型及時間】	
01/30(一)		
01/31(二)		
02/01(三)		
02/02(四)		
02/03(五)		
02/04(一)		

『YOU!健康行不行』寒假作業

日 期	運動類型	運動時段及時間
02/05(二)		
02/06(三)		
02/07(四)		
02/08(五)		
02/10(六)		
02/11(日)		
02/12(五)		



▲ 體能活動金字塔

四、“YOU!健康行不行”主題創作

請同學選擇下列一個題目，畫出主題

*題目: 1.過胖過瘦都不好! 2.規律運動，身體好!!

3.可自行創作一個跟體型有關的主題。

*塗上色彩,盡量鮮豔麗明亮。

*圖畫材料不拘,自行創作。



5

大直高級中學 111 學年度寒假期間學生校外活動安全預防宣導事項

國中生活教育組

總機：2533-4017 學務處：131~137 教務處：121~127

本校安中心專線電話：02-2533-7691 每日均排定值班校安接聽。

重要行事

日期	重要 行事	備註
1/20-2/12	寒假	請家長嚴予督促並輔導貴子弟，以免虛度，影響青少年正常發展。
2/6-2/10	國九 寒輔	如不克到校，應先行完成電話請假並於 7 日內完成請假手續。
1/31、2/2、2/7 2/9、2/10	國七、 八公服	請各班依規定時間返校進行公共服務，若指定時間不克出席，請與訓育組聯繫（分機 133）。
2/13	開學	<u>開學典禮為重要集會，學生請務必準時到校參加。</u> （如不克到校，應 <u>先行請假</u> 並於返校 7 日內完成請假手續。）

重要宣導

- 一、**寒假不迷網、安全上網趣**：不沉迷網路遊戲、不上色情網站、不散佈不當言論或影片、遵守網路使用規範及倫理。
- 二、**快樂去休閒、平安回到家**：前往室內公共場所，務必先瞭解逃生設備及逃生出口；進行戶外休閒活動（如登山、戲水），若遇天候不佳，則應立即停止。
- 三、**工讀重安全、權益要保障**：寒假打工時(須年滿 15 歲)，應慎選場所並注意健康、安全、適當等原則，應經家長同意，並向學校學務處報備，切勿違法打工(如販賣違法物品)或成為詐騙集團人頭帳戶，車手等詐欺共犯。
- 四、**交通守規則、安全有保障**：遵守交通規則，搭乘機車請戴安全帽、搭乘小型車請繫安全帶、搭乘大眾運輸工具請遵守乘車禮儀。
- 五、**拒絕菸害與毒品、防制藥物濫用**：禁止校內、校外吸菸、嚼檳榔、飲酒、濫用藥物及兩性違常交往等不當情事，如經發現，依本校學生獎懲實施要點辦理。
- 六、**機警反詐騙、守法不犯罪**：年關將屆詐騙多，接獲可疑來電或訊息，要求您匯款、交付現金、存摺印章，或操作 ATM，都是詐騙，請立即撥打「165」專線查證。
- 七、**提昇臨機應變、防範擄童案件**：遇陌生人士藉故攀談要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或向附近商家求助。
- 八、**春節期間用火請注意安全**：春節期間禁止施放天燈及爆竹煙火，天冷時請留意瓦斯使用並注意通風，以免一氧化碳中毒。
- 九、**其他重要事項**：
 1. 為防範登革熱疫情發生，寒假期間請同學維持生活周遭場域之整潔，清除病媒蚊孳生源。
感染登革熱者，請配合以下措施進行自主健康管理：
 - a. 發病期間建議穿著長袖，並於發病後 5 日內預防被病媒蚊叮咬。
 - b. 房間應加裝紗窗、紗門，睡在蚊帳內尤佳。
 2. 依教育局要求，請有出國同學掃描右方 QRcode 填報造冊。
如返國後有突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象，請盡速就醫，並告知旅遊史，如經診斷為登革熱，請通報學校，並請勿到校，落實自主健康管理。



111年度

國中女性生理用品補助計畫兌換流程

以行動載具
顯示條碼

登入酷課雲
或酷課APP

網頁列印
商品券條碼

至萊爾富Lite-ET
印小白單

至全臺萊爾富便利商店
兌換指定商品

兌換品項

- 蘇菲極淨肌天然原生棉超薄潔翼日用23cm
- 蘇菲極淨肌天然原生棉極薄0.1潔翼日用23cm
- 溫柔宣言草本抑菌日用23cm
- 溫柔宣言草本抑菌夜用28cm
- 靠得住完美封漏長夜抑菌35cm
- 靠得住茶樹舒涼棉夜用28cm
- 靠得住茶樹舒涼護墊17.5cm
- 蘇菲超熟睡超薄棉柔28cm
- 蘇菲超熟睡超薄棉柔35cm
- 蘇菲彈力貼身抑菌潔淨日薄翼23cm
- 蘇菲導管式棉條一般



臺北市府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT