109學年度第1學期

健體領域

專業社群工作坊

成果報告

場次	日期	課程內容	講座或負責人
1	9/2	期初教學研究會議(生涯議題融入討論) 與第一次活化教學工作坊	陳鼎華
2	9/16	行動研究投稿 與得獎經驗分享	楊芳銘
3	9/23	生命教育	輔導室 李佩億組長
4	10/14	資訊研習	資訊組 陳舒棻組長
5	10/21	清大系統化課綱導向 素養課設計研習	松山家商 儲開雯組長
6	11/11	清大系統化課綱導向 素養課設計研習	松山家商 儲開雯組長
7	11/25	公開觀課	李汪江組長
8	12/16	清大系統化課綱導向 素養課設計研習	松山家商 儲開雯組長
9	12/23	清大系統化課綱導向 素養課設計研習	松山家商 儲開雯組長
10	1/13	期末教學研究會議	陳鼎華

量化的辦理成效

1. 社群共同備課次數：51人次
2. 舉辦同儕觀課次數：1次(公開觀課1)
3. 產生教案數量：1件（體育）
4. 教案實施對象數量：2班
   （九年級體育-羽球單打比賽）

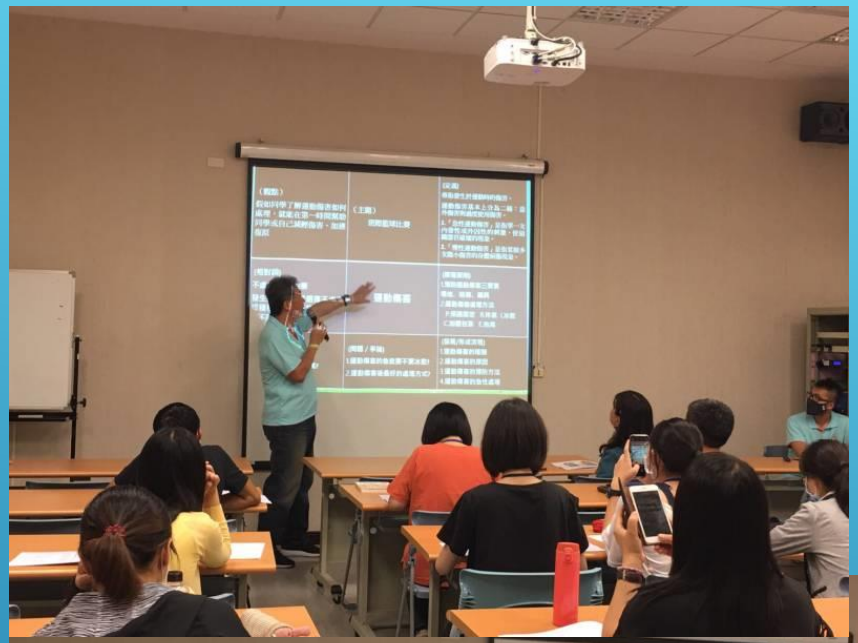
1.研習-校內增能

109.9.23生命教育

109.10.14資訊研習

系統化課綱導向素養課程設計

109.8.25清華大學成果發表暨研討會



1. 研習－系統化課綱導向素養課程設計

109.
10.
21

109.
12.
16

109.
11.
11

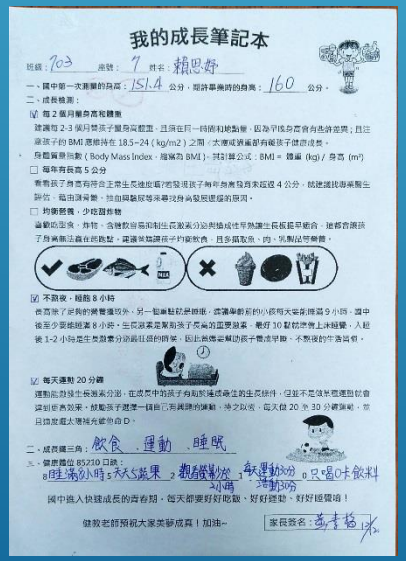
109.
12.
23

1. 研習－體育：李汪江老師公開授課

109.11.18說課　　109.11.25公開授課與議課

2. 教學-健康教育

七年級健康體位-成長鐵三角



我的成長筆記本

班級：703 座號：7 姓名：賴思妤

一、國中第一次測量的身高：151.4 公分，期許畢業時的身高：160 公分。

二、成長檢測：

☑ 每2個月量身高和體重

建議每2-3個月替孩子量身高體重，且保在同一時間和地點量，因為平時身高會有些許差異；且注意孩子的BMI應維持在18.5~24（kg/m2）之間，太瘦或過重都有碍孩子健康成長。

身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為BMI）-其計算公式：BMI = 體重（kg）/ 身高（m²）

☐ 每年有長高5公分

看看孩子身高有符合正常生長速度嗎？若發現孩子與年齡身高來超過4公分，就建議找專業醫生評估，藉由測骨齡、抽血與驗尿等來尋找身高發展遲緩的原因。

☐ 均衡營養，少吃甜飲料

蛋白質、鈣、鋅、含糖飲料等和生長激素分泌與抽成性早熟關生長板提早癒合，建議家長讓孩子食用無注射生長激素的雞蛋，建議家長讓孩子均衡飲食，且多攝取蛋、肉、乳製品等營養。

☑ 不熬夜，睡飽8小時

睡眠是孩子成長的黃金機會，另一個重點就是睡眠，雲端學園的小孩每天要能睡至9小時，國中後至少要維持睡8小時。生長激素是幫助孩子成長的重要關鍵，最好10點就要上床睡覺，入睡後1-2小時是生長激素分泌最旺盛的時間，因此長高需要幫助孩子養成早睡，不熬夜的生活習慣。

☑ 每天運動20分鐘

運動能刺激生長激素分泌，在成長中期孩子有助於達成最佳的生長條件，但並不是做某種運動就會達到最高效果，鼓勵孩子選擇一種自己喜歡跑的運動，換之以策，每天做20 至 30 分鐘運動，並且盡量避免熬夜。

二、成長鐵三角：飲食、運動、睡眠

三、健康體位 85/20 口訣：

8 睡滿8小時 5 天天蔬果 2 飲食攝取2次 2小時 1 每天運動1次 運動30分 0 只喝0味飲料

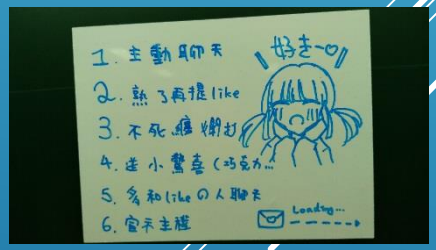
國中進入快速成長的青春期，每天都要好好吃飯、好好運動、好好睡覺唷！

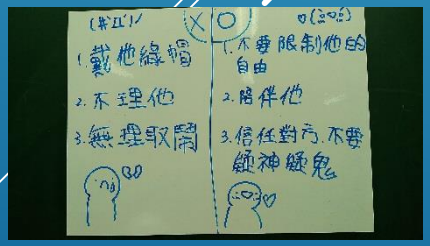
健教老師預祝大家美夢成真！加油~

家長簽名：黃孝慈

八年級菸害防制-認識香菸真面目

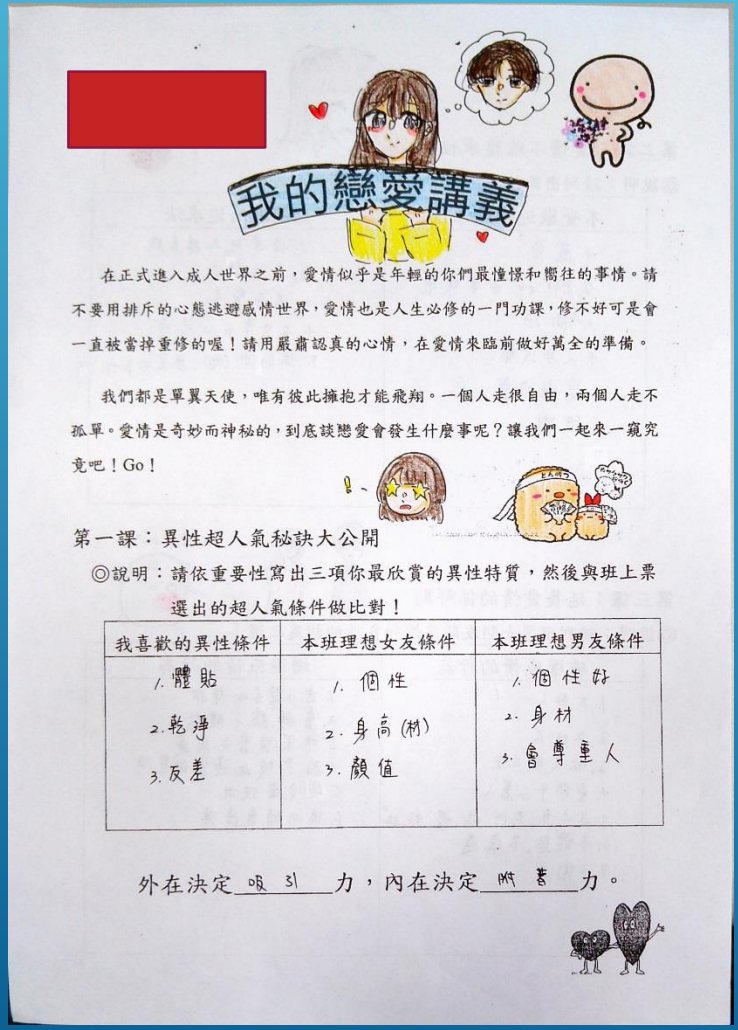
九年級性教育-我的戀愛講義





九年級-

【我的戀愛講義】優秀作品



我的戀愛講義

在正式進入成人世界之前，愛情似乎是年輕的你們最憧憬和嚮往的事情。請不要用排斥的心態逃避感情世界，愛情也是人生必修的一門功課，修不好可是會一直被當掉重修的喔！請用嚴肅認真的心情，在愛情來臨前做好萬全的準備。

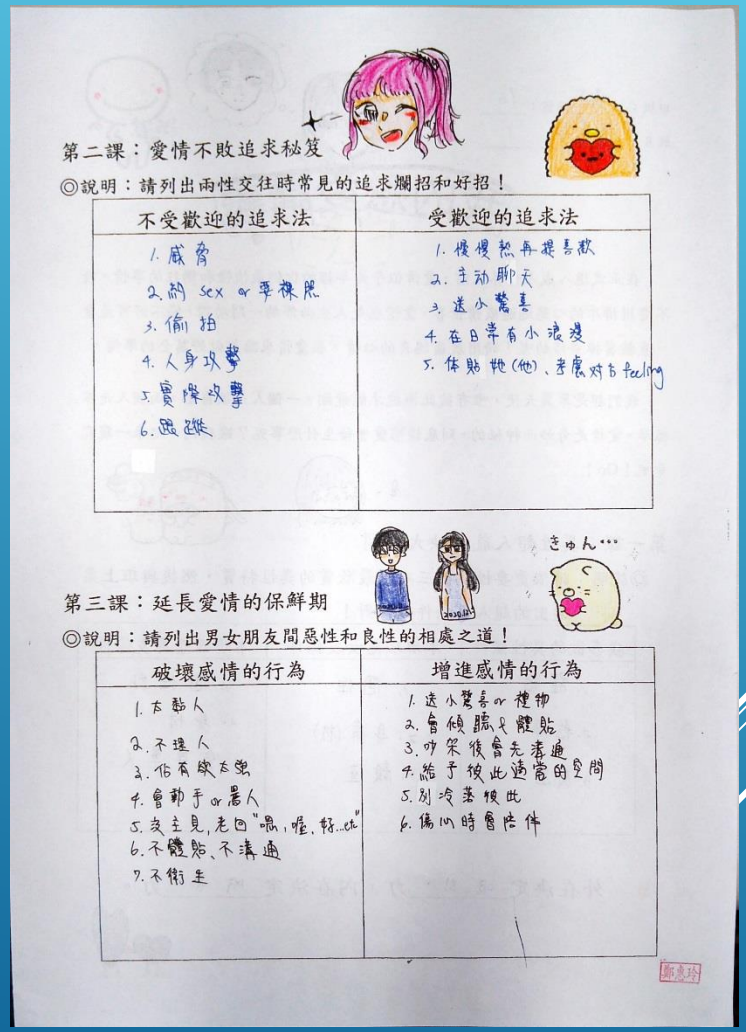
我們都是單翼天使，唯有彼此擁抱才能飛翔。一個人走很自由，兩個人走不孤單。愛情是奇妙而神秘的，到底談戀愛會發生什麼事呢？讓我們一起來一窺究竟吧！Go！

第一課：異性超人氣秘訣大公開

◎說明：請依重要性寫出三項你最欣賞的異性特質，然後與班上票選出的超人氣條件做比對！

我喜歡的異性條件	本班理想女友條件	本班理想男友條件
1.體貼	1.個性	1.個性好
2.乾淨	2.身高(材)	2.身材
3.反差	3.顏值	3.會尊重人

外在決定 吸引 力，內在決定 附著 力。



第二課：愛情不敗追求秘笈

◎說明：請列出兩性交往時常見的追求爛招和好招！

不受歡迎的追求法	受歡迎的追求法
1.威脅	1.慢慢熟再提喜歡
2.約 sex or 要裸照	2.主动聊天
3.偷拍	3.送小驚喜
4.人身攻擊	4.在日常有小表現
5.實際攻擊	5.体貼她(他)、考慮对方feeling
6.跟蹤	

第三課：延長愛情的保鮮期

◎說明：請列出男女朋友間惡性和良性的相處之道！

破壞感情的行為	增進感情的行為
1.太黏人	1.送小驚喜or禮物
2.不理人	2.會傾聽&體貼
3.佔有欲太強	3.吵架後會先溝通
4.會動手or罵人	4.給予彼此適當的空間
5.爱主見,老回"嗯,喔,好...etc"	5.別冷落彼此
6.不體貼、不溝通	6.傷心時會陪伴
7.不衛生	

2. 教學-體育

籃球

羽球

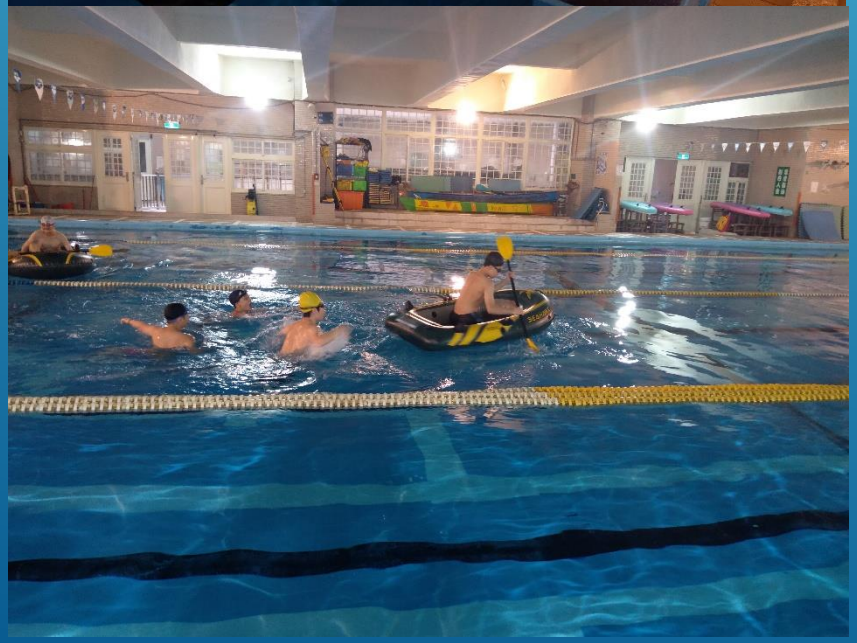
游泳

桌球

體適能

排球

2. 教學-體育 泛舟-橡皮艇+SUP艇



3. 活動-健康教育

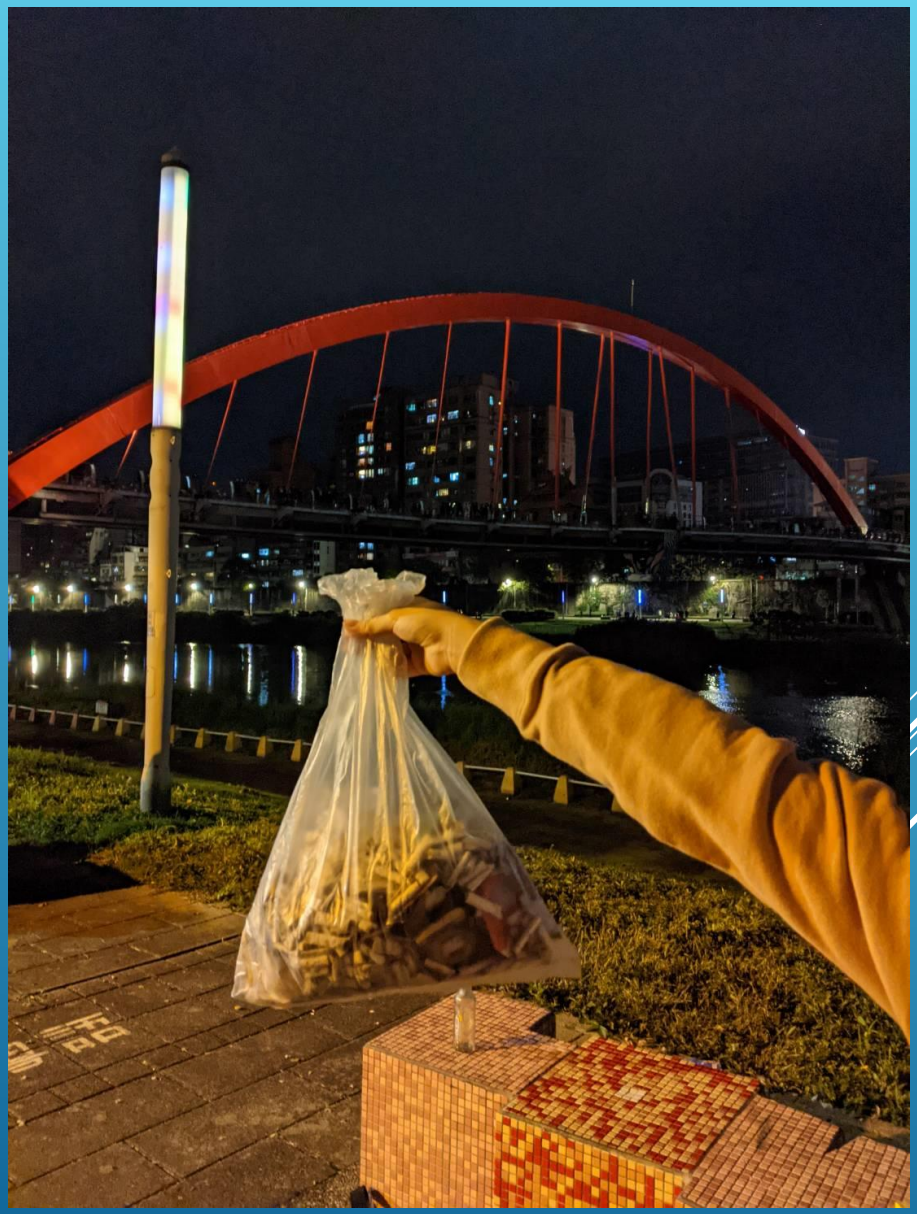
【八年級】

社區撿菸蒂活動

感謝校長及林昱傑老師支援安全維護工作

八年級六個班
共撿7.2公斤的菸蒂

3. 活動-2021新年新希望



最熱血的跨年活動

撿2021支菸蒂

鄭佩珊

1月1日上午12:57 ·

今年
來個不一樣的跨年
撿了1.5個小時的煙蒂
發現其實夜市裡的煙蒂比河堤還多
走到腳真的很酸ㄉ_ㄉ
不過也謝謝健教老師提供我們手套及袋子
或許小小的一個動作
也可以影響很多人
這次我們在夜市撿的同時
竟然有了兩家攤販向我們說謝謝呢🤔
到了最後
我們用撿到的煙蒂排出永吉國中&2021
再見2020，你好2021👍
（我們玩煙火玩的很嗨🤣
101煙火超讚的啦~
啊對了我讚讚的夥伴👇
Ryan Shen ChiaChi Lu 陳律嘉 余宗樺

3. 活動-健體 109.11.28興雅國小體表會

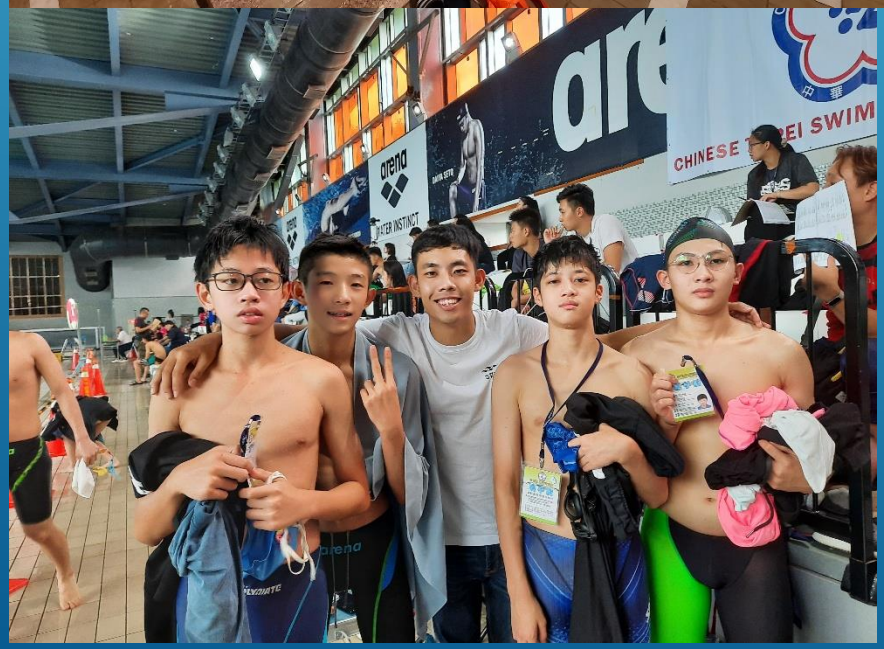
4. 比賽-體育

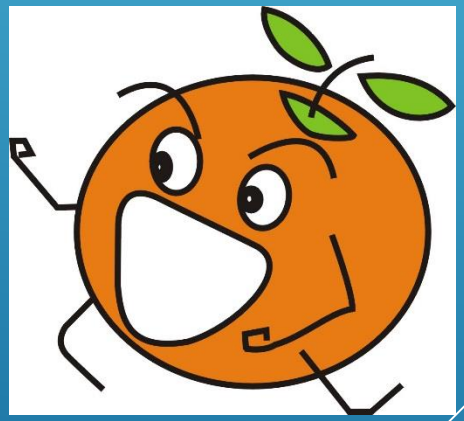
109.11.14校慶大隊接力因雨延期

109.12.2七年級拔河

4. 比賽-教育盃國男甲第二名與甲聯複賽ING

4. 比賽-游泳隊



感謝聆聽

敬請指教