



# 楊明國中雙週刊

101學年度第2學期 第6週 第71期  
發行日期：102年3月27日

發行人：田應薇 校長  
企劃：蔡淑梓、鄧正榮、賴筱莉、吳享鴻 主任  
編輯：黃聖心

中心德育 秩序 週會主題  
如何訂定班級生活公約？  
並督促自己及同學遵守班級生活公約？

請張貼於班級佈告欄

## 各處報報

### 教務處

- 3/26(二)~3/27(三)免試入學團體報名。
- 4/2(二)~4/3(三)第一次段考。
- 4/4(四)~4/5(五)清明節、兒童節放假。
- 4/10(三)資訊教育中英打競賽。

同學們，  
看過來！



### 訓導處

- 3/27(三)第5節：菸害防制教育宣導。
- 3/29(五)畢業紀念冊初稿交件。
- 4/1(一)~5/21(二)「校園之美」攝影比賽收件。
- 4/10(三)公布才藝比賽辦法。

## 體適能宣導

資料來源：中華民國體育學會

### ★何謂體適能？

體適能 (physical fitness) 是指個人可以勝任平時工作，卻不會感到疲憊，還有餘力去享受休閒或應付突如其來的變化及壓力之能力。

維持較佳的體適能有下列之益處：



- 一、增加學習效率。
- 二、促進心理健康、增進人際關係。
- 三、有效控制體重。
- 四、可以維持健康的心肺功能。
- 五、有足夠的體力可以勝任必要的互作負荷。
- 六、避免運動傷害。

### ★體適能檢測項目為何？

依照教育部公布之體適能檢測項目，除身體質量指數外，採計項目如表一所示。

表一 體適能檢測項目及評估要素

檢測項目	評估要素
1.一分鐘屈膝仰臥起坐	肌耐力
2.坐姿體前彎	柔軟度
3.立定跳遠	瞬發力
4.800(女)/1600(男)公尺跑走	心肺耐力

註：心肺耐力：10-12歲男生、10-16歲女生跑測800公尺跑走；13-18歲男生跑測1600公尺跑走。

### ★檢測成績以門檻方式計分

以個人同意完成四項檢測為原則，經醫院、學校或體適能檢測站認定無法完成四項檢測者得擇項檢測，任二項成績達門檻標準者，予以計分。



### ★門檻標準

體適能檢測成績參照教育部民國101年公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績門檻標準如表二：

表二 13-16歲各單項檢測成績門檻標準

項目	男生			
	13歲	14歲	15歲	16歲
一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	29	30	32	33
坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18
立定跳遠(公分)	148	165	175	180
800(女)/1600(男)公尺跑走(秒)	676	659	619	578

  

項目	女生			
	13歲	14歲	15歲	16歲
一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	23	22	22	23
坐姿體前彎(公分)	24	23	25	24
立定跳遠(公分)	120	122	125	127
800(女)/1600(男)公尺跑走(秒)	316	323	320	311

## 榮譽榜

哈哈  
我最行！



### 第4週：3/10 ~ 3/16

項目名次	整潔比賽			秩序比賽		
	一年級	二年級	三年級	一年級	二年級	三年級
第1名	108	206	304 305	108	204 206	307
第2名	107 111	204	/	102	/	304
第3名	/	203 207	307	111	203	301

### 第5週：3/17 ~ 3/23

項目名次	整潔比賽			秩序比賽		
	一年級	二年級	三年級	一年級	二年級	三年級
第1名	108	206	307	108	204	307
第2名	107	203	301 302	104	201、202 206	304
第3名	102	207	/	111	/	301

# 看漫畫學法律

## ★引爆瓦斯，燒燬鄰家，犯什麼罪？★

腳本：王麗能律師 漫畫：蔡兆倫



摘錄自~國語日報社網站

### 大家來審判

請問：如果開瓦斯自殺，因而引起爆炸，炸燬鄰家，觸犯什麼罪？{1}妨害家庭罪{2}偽造文書罪{3}公共危險罪。

解答：{3}公共危險罪。(刑法第一百七十六條：故意或因過失，以火藥、蒸氣、電氣、煤氣或其他爆裂物，炸燬前三條之物者，準用各該條放火、失火之規定。)

# 健康促進專區

## ★營養標示幫我什麼？★

資料來源：董氏基金會-食品營養特區  
更新時間：2011-04-13

### 營養標示幫我什麼？

營養標示是選購食物時重要的小法寶，它可以幫助我們：

- ▶ 估計食品供應的營養素，包括熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉。
- ▶ 可以配合自己食用量估計攝取了多少營養素，來調整自己的食用量。
- ▶ 可利用它來比較同類的食品，選擇一個比較符合自己營養需求的食品。
- ▶ 計算可獲取的營養素，調整一日飲食，達到飲食均衡。

### 看營養標示三步驟

- ▶ 第一步：先看食品的容量(重量)。
- ▶ 第二步：對照產品基準值，市售包裝食品基準值大多以每100公克、每100毫升以及份數來標示。
- ▶ 第三步：確認食品總共提供多少份量，或者它的容量或重量是基準值的幾倍。

以範例一來看：

- ▶ 第一步：此瓶飲料總容量為400毫升。
- ▶ 第二步：以每100毫升為基準值。
- ▶ 第三步：整瓶飲料所提供的熱量以及營養素為標示上的4倍。



飲料內容量：400 毫升	
營養標示	
每 100 毫升	
熱量	53大卡
蛋白質	0.2公克
脂肪	1.7公克
飽和脂肪	1.6公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	9.3公克
鈉	10.2毫克

喝下整瓶飲料，等於喝進：

- 熱量：53 x (400/100) = 212大卡
- 蛋白質：0.2 x 4 = 0.8公克
- 脂肪：1.7 x 4 = 6.8公克
- 飽和脂肪：1.6 x 4 = 6.4公克
- 碳水化合物：9.3 x 4 = 37.6公克
- 鈉：10.2 x 4 = 40.8毫克

以範例二來看：

- ▶ 第一步：本包餅乾總重量為125公克。
- ▶ 第二步：以每一份量(25公克)作為標示基準值。
- ▶ 第三步：此包餅乾共含5份，所以整包餅乾提供的熱量以及營養素為標示上的5倍。

餅乾內容量：125 公克	
每一份量 25 公克	
本包裝含 5 份	
每份	
熱量	134 大卡
蛋白質	1.2 公克
脂肪	8.1 公克
飽和脂肪	4.1 公克
反式脂肪	0.0 公克
碳水化合物	14.1 公克
鈉	124 毫克

吃下整包餅乾，等於吃下了5份，總共攝取：

- 熱量：134 x 5 = 670大卡
- 蛋白質：1.2 x 5 = 6公克
- 脂肪：8.1 x 5 = 40.5公克
- 飽和脂肪：4.1 x 5 = 20.5公克
- 碳水化合物：14.1 x 5 = 70.5公克
- 鈉：124 x 5 = 620毫克



注意：有些產品內有分小包裝，但是不代表一小包就是一份喔！

## 母語教室(客語)

每日一句：音樂真好聽。

客語讀音：音樂真好聽。

客語拼音：im / ngog ziin / ho \ tang / 。

每日一句：你喜歡我高興。

客語讀音：你合意 i 厝歡喜。

客語拼音：n \ gag \ i ngai \ fon \ hi \ 。

讓我說得多流利~



摘錄自~來怡客·客語教學~