

新竹市立三民國中 113 學年度暑假作業衛生組說明

將依照分數排序，將依照名次頒給榮譽卡或禮物兌換卷做為獎勵。

第一部分：環境知識大進擊

請連結暑假作業表單(已公告本校首頁)請或掃描 QR-code(如右)



掃描這裡回覆表單
環境知識大進擊

(活動一) 環境知識影片

1. 觀看影片[減碳要淨力，生活要帶綠]、[空品小學堂]，並根據內容找尋相關答案。
2. 如未能顯示影片，請連結知識競賽影片專區

<https://elearn.moenv.gov.tw/DigitalLearning/arena.aspx>

3. 本系列影片為環境知識全國決賽內容，共有四部(僅擇其中兩部)。



環境知識競賽
影片專區

(活動二) 環境知識大會考

1. 請先至環境 E 學院題庫練習 <https://eeis.moenv.gov.tw/e-school/quiz/default.aspx>
2. 練習完畢，回答表單中的環境知識問題。
3. 開學後將進行環境知識校內初賽，鼓勵學生踴躍報名參加。



環境 E 學院題庫

(活動三) 認識校樹

1. 進入校樹資訊平台 <https://edutreemap.moe.edu.tw/trees/#/Map>
2. 依地圖搜尋：新竹市→東區→三民國中
3. 查看本校校樹分布情形及數量，並回答問題。



全臺校園植樹統計

環境教育活動預告

- 1、9月初(暫定 9/4)將辦理環境知識競賽校內初賽，每班至少推派一人。
- 2、9月底(暫定 9/26)節能減碳暨感念師恩小卡換盆栽活動。



第二部份：健康促進大學堂

請連結暑假作業表單(已公告本校首頁)請或掃描 QR-code(如右)



掃描這裡回覆表單
健康促進大學堂

(活動一) 心理健康促進

- 1.觀看影片[走出情緒的迷宮]，並根據內容找尋相關答案。
- 2.如未能顯示影片，請連結

<https://www.youtube.com/watch?v=nhxFja1yPuw&t=3s>



走出情緒的迷宮

(活動二) 健康促進大哉問

- 1.針對健康促進六大議題回答問題。
- 2.可見參考台灣健康促進學校 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>



台灣健康促進學校

(活動三) 運動安全圖卡大觀園

- 1.主題：依據**運動安全守則**作為圖卡主題(詳如後)，自選其中一項。
- 2.圖片：根據自選主題，「拍攝」相關照片，呈現方式不限。
 - *佳：利用拍照捕捉可呼應的畫面
 - *稍佳：可自拍，或是單純風景照
 - *可：選用網路圖片，須標明圖片出處
- 3.文字：使用圖文編輯(依自己使用習慣)，新增文字框，將主題文字放入其中。
 - *主文字框：依據所選主題，插入文字框。文字內容可略做修改。
 - *個人資訊框：請在右下角，插入文字框標示班級座號姓名。
- 4.排版：使用圖文編輯(依自己使用習慣)，做適當排版美化。



掃描這裡回覆表單
運動安全圖卡大觀園

運動安全守則

- 1.運動前要適當而確實地做暖身運動 5~10 分鐘。
- 2.避免太飽或太餓時運動，最好在飯前或飯後 1~2 小時做運動。
- 3.運動時，建議穿著適當舒適的衣著與運動鞋。
- 4.跑步時，留意前後方運動者，不與朋友邊跑邊嬉鬧。
- 5.依個人最適宜的運動強度，循序漸進的增加圈數與負荷。
- 6.若運動後呼吸困難、頭暈、臉色蒼白、冒冷汗或非常虛弱，應立即停止運動。
- 7.在運動後做緩和運動，慢慢地停止運動。
- 8.持之以恆的從事運動，必能夠擁有健康且愉快的樂趣。