資訊課程結合生活與各科學習

查詢 Goole 地圖，並建立地圖觀念



Word：課表

紅遍全亞洲的陳奕伶的功課表

五	四	三	二	一	
國文	音樂	空白	生物	國文	1
數學	數學	國文	英語	歷史	2
地理	生物	體育	國文	英語	3
資訊	家政	數學	童軍	體育	4
健教	英語	輔導	美術	社團	5
英語	表演	生物	數學	週會	6
數學	國文	公民	科技	班會	7
	國文	英語	導師時間	數學	8

Word：家長同意書



校外教學活動明表暨家長同意書

A.□ 家同意　　年　　班　　同學參加貴班(校)舉辦之校外

教學活動，並繳交費用新台幣　　元整(含保險費用)，敬請查收。

1. □ 同意由學校代辦旅遊平安險(100)萬元+醫療險(3)萬元共計費

2. □不同意由學校代辦保險或己自行保險。

B□不參加

1. □孩子不參校外教學，家長同意在家，自行安排活動。

3. □孩子不參加校外教學，但正常到校，由學校安排其他活動。

年　　班　　學生:

家長:　　簽章

不參加本次校外教學的學者以下免填下列資料

基本資料	學生姓名		性別	生日	年　月　日	
	身分證字號(保險用)					
	住址					
	家長電話		電話	公宅		
	緊急聯絡人		電話	家長姓名	關係	
	特殊疾病或習慣:					

中華民國　　年　　月　日

校外教學活動報名表暨家長同意書

A□ 茲同意 年 班 同學參加貴班（校）舉辦校外教學活動，並繳交費用新台幣 元整(含保險費)，敬請查收。

1. □同意由學校代辦旅遊平安險（100）萬元十醫療險（3）萬元，共計費用( )元整。
2. □不同意由學校代辦保險或以自行保險。

B□不參加

1. □孩子不參加戶外教學，家長同意請假在家，自行安排活動。
2. □子不參加戶外教學，但正常到校，由學校安排其他活動。

年 班 學生：

家長： 簽章

不參加本次校外教學者免填下列資料！！！

基本資料	學生姓名		性別		生日	年 月 日							
	身分證字號（保險用）												
	住 址												
	家長姓名		電話	公：									
				宅：									
	緊急聯絡人			日：		關係							
				夜：									
	特殊疾病或習慣：												

中華民國 年 月 日



校外教學活動報名表暨家長同意書

A□ 茲同意　　年　　班　　同學參加貴班(校)舉辦之校外教學活動，並繳交費用新台幣　　元整(含保險費)，敬請查收。

1.□同意由學校代辦旅遊平安險(100)萬+醫療險(3)萬元，共計費用(　　)萬元整。

2.□不同意由學校代辦保險或自行保險。

B□ 不參加

1.□孩子不參加校外教學，家長同意請假在家，自行安排活動。

2.□孩子不參加校外教學，但正常到校，由學校安排其他活動。

　　年　　班　　學生:

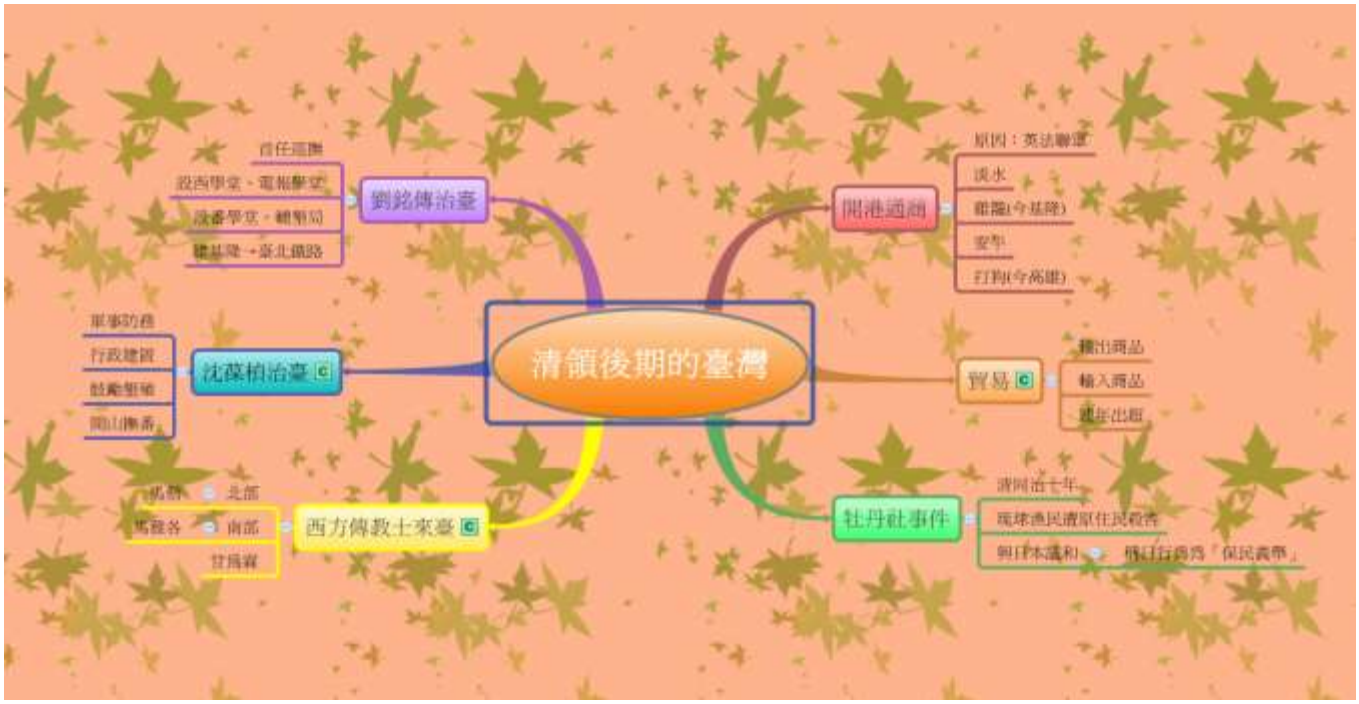
家長:　　簽章

不參加本次校外教學者免填下列資料

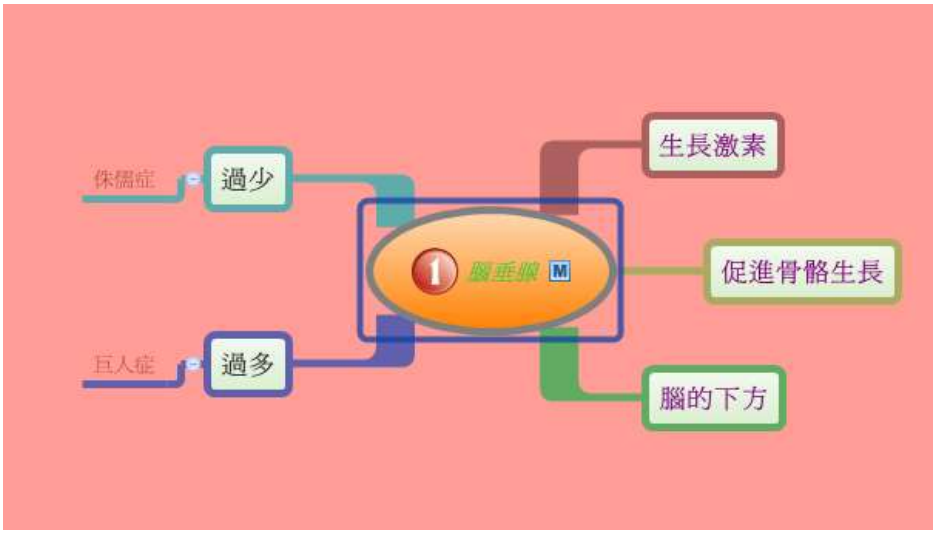
基本資料	學生姓名			性別		生日	年月日				
	身分證字號(保險用)										
	住址										
	家長姓名			電話	公: 宅						
	緊急聯絡人				日: 夜:		關係				
	特殊疾病或習慣:										

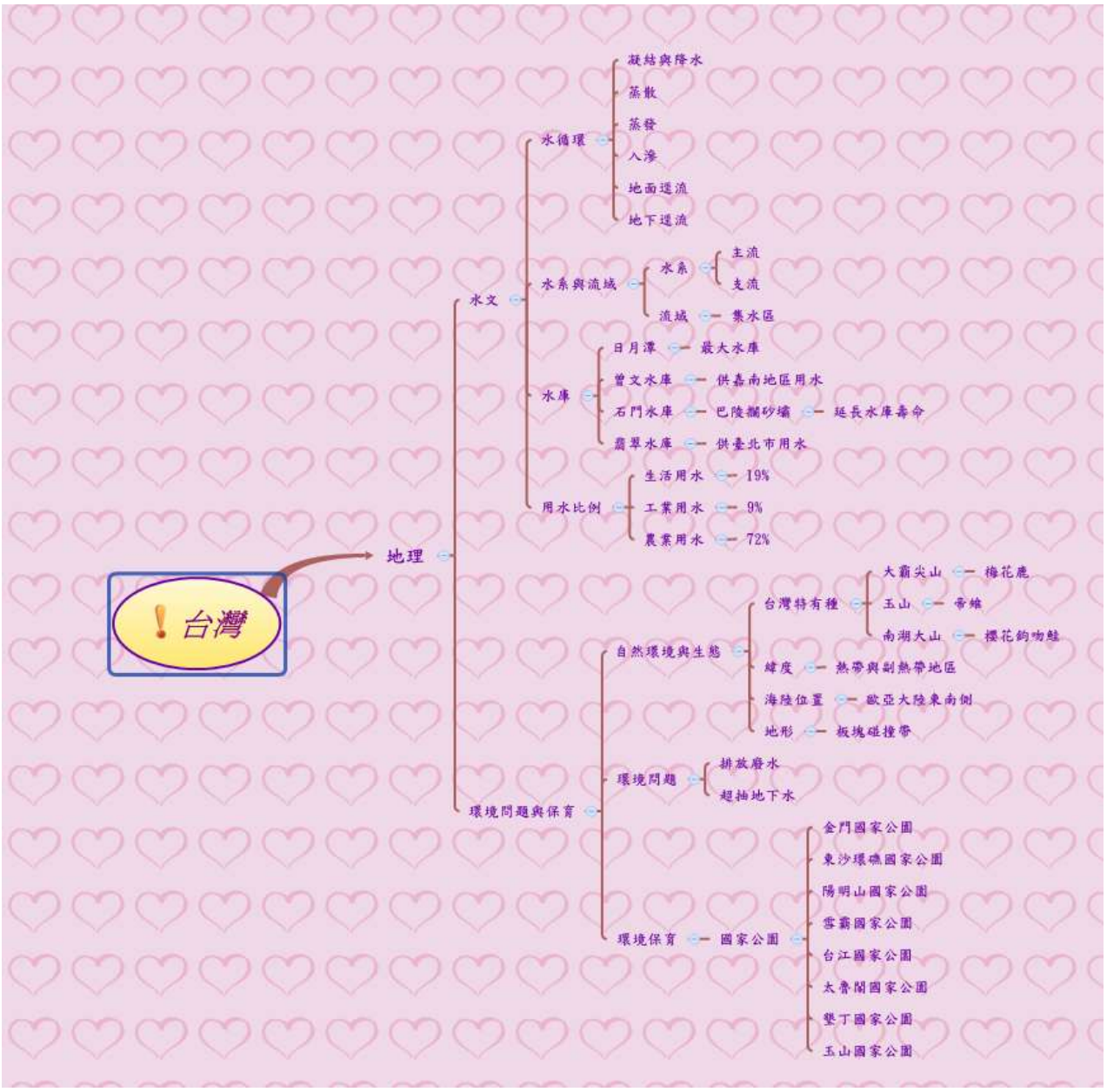
中華民國　　年　　月　　日

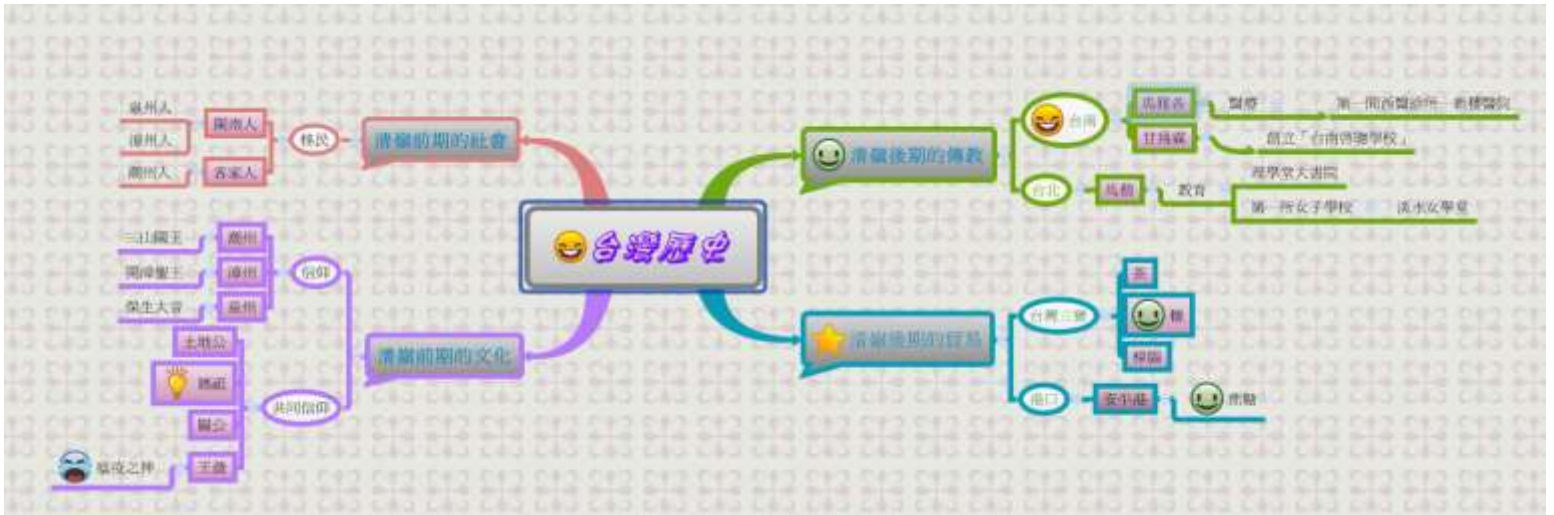
Xmind：結合各科課本內容



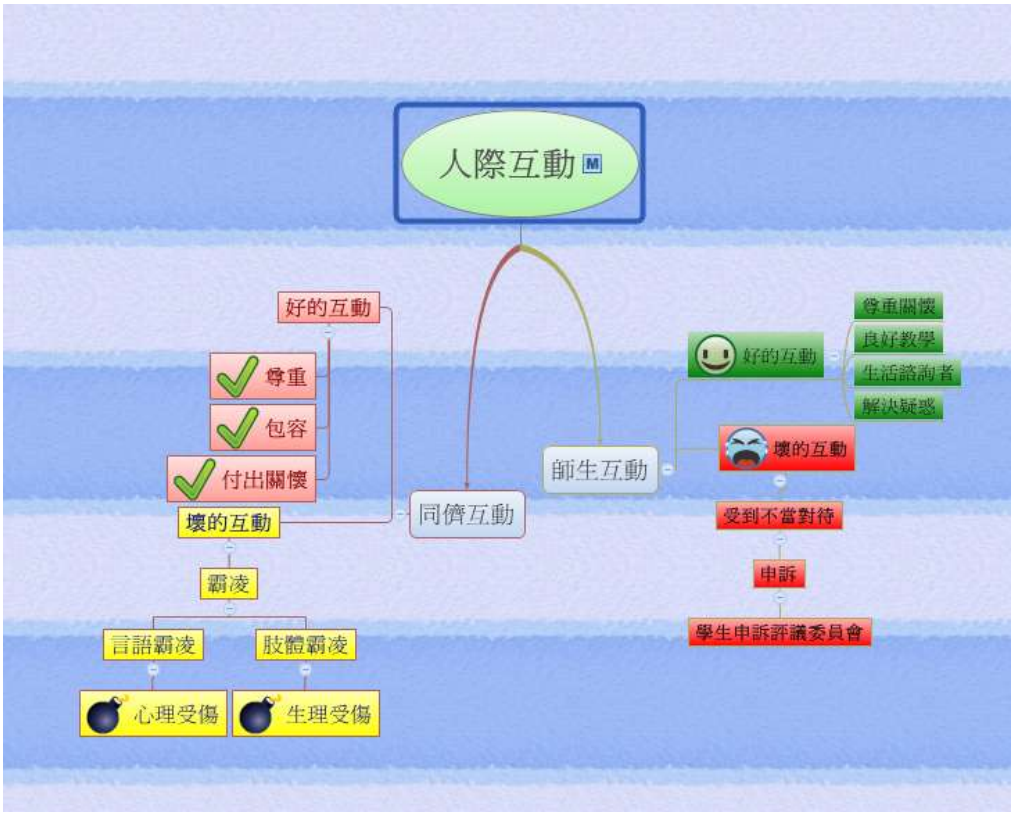


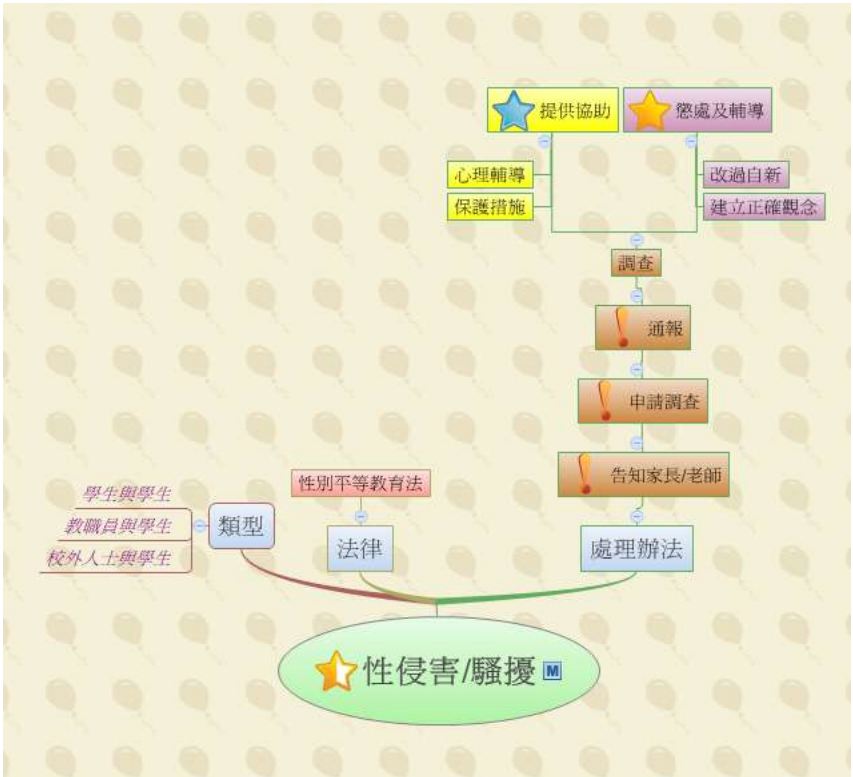



台灣
地理
水文
水循環
凝結與降水
蒸散
蒸發
入滲
地面逕流
地下逕流
水系與流域
水系
主流
支流
流域
集水區
水庫
日月潭
最大水庫
曾文水庫
供嘉南地區用水
石門水庫
巴陵攔砂壩
延長水庫壽命
翡翠水庫
供臺北市用水
用水比例
生活用水
19%
工業用水
9%
農業用水
72%
環境問題與保育
自然環境與生態
台灣特有種
大霸尖山
梅花鹿
玉山
帝雉
南湖大山
櫻花鉤吻鮭
緯度
熱帶與副熱帶地區
海陸位置
歐亞大陸東南側
地形
板塊碰撞帶
環境問題
排放廢水
超抽地下水
環境保育
國家公園
金門國家公園
東沙環礁國家公園
陽明山國家公園
雪霸國家公園
台江國家公園
太魯閣國家公園
墾丁國家公園
玉山國家公園


台灣歷史
清領前期的社會
移民
閩南人
泉州人
漳州人
客家人
潮州人
清領前期的文化
信仰
三山國王
開漳聖王
保生大帝
共同信仰
土地公
媽祖
關公
保庄之神
王爺
清領後期的傳教
台南
馬雅各
甘為霖
醫療
第一間西醫診所
創立「台南神學校」
台北
馬偕
教育
理學堂大書院
第一所女子學校
淡水女學堂
清領後期的貿易
台灣三寶
茶
糖
樟腦
港口
安平港
貿易


學生自治
人際互動
校園生活
學校規範
性侵害/騷擾


人際互動
好的互動
尊重
包容
付出關懷
壞的互動
霸凌
言語霸凌
肢體霸凌
心理受傷
生理受傷
同儕互動
師生互動
好的互動
尊重關懷
良好教學
生活諮詢者
解決疑惑
壞的互動
受到不當對待
申訴
學生申訴評議委員會


提供協助
懲處及輔導
心理輔導
保護措施
改過自新
建立正確觀念
調查
通報
申請調查
告知家長/老師
處理辦法
性別平等教育法
法律
類型
學生與學生
教職員與學生
校外人士與學生
性侵害/騷擾

Excel：與健教課程結合



C7 =B7/(B6*B6)*100

BMI質量值&標準值量值

BMI = 體重 (kg) / 身高 (m2)		
我的身高	160	BMI
我的體重	50	19.53%

	身體質量指數 (BMI)	腰圍
體重過輕	BMI < 18.5	-
正常範圍	18.5≦BMI<24	-
異常範圍	過重：24≦BMI<27 輕度肥胖：27≦BMI<30 中度肥胖：30≦BMI<35 重度肥胖：BMI≧35	男性：≧90公分 女性：≧80公分

超重百分比	代表意義
大於+20%	肥胖
20%～10%	體重過重
+10%～−10%	正常
−10%～−20%	體重過輕
小於−20%	瘦弱

今日飲食

			熱量
早餐	蛋餅	奶茶	372
午餐	白飯	豬血湯	280
晚餐	肉燥飯	魚皮湯	690
總熱量			1342

分級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≦ BMI <24
過重	24 ≦ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≦ BMI < 30

身體質量指數也會影響壽命的長短。BMI偏高或偏低的民眾，都不比BMI介於22-25之間的民眾來的長壽，也較容易得到疾病

BMI資料來源

E5 | =D4/(D5*D5)*100

A B C D E F

和順國中學生飲食控制計算表

請於下列表中輸入體重及身高以便求出 BMI (身體質量指數)

輸入體重(Kg)	45	體脂肪判定
輸入身高(cm)	156	18.5%

體脂肪判定表

體脂肪判定表	等級	女性	男性
	脂肪致害	40%以上	35%以上
	脂肪危機	36%~39.9%	32%~34.9%
	脂肪紅燈	31%~35.9%	29%~31.9%
	脂肪略多	27%~30.9%	25%~28.9%
	小腹微凸	24%~26.9%	22%~24.9%
	標準身材	22%~23.9%	20%~21.9%
	健美身材	20%~21.9%	18%~19.9%
	窈窕身材	19%~19.9%	15%~17.9%
	瘦	17%以下	15%以下

每日飲食計算

飲食計算	食物名稱	公克/卡路里	備註
	起司三明治	200	一個人每日飲食熱量攝取約1500-2000卡路里
	豆漿	73	
	肉燥飯	440	
	豬排	305	
	洋蔥	60	食物熱量參考網址 http://www.clearsol.com.tw/calorie.htm
	秋刀魚	75	
	合計	1153	