

SH150 實施檢核表

實施辦法：

- 一、體育課正課以外，每週運動超過 150 分鐘。
- 二、統一實施時段，每週二學生朝會完畢 8：10-8：40 與每週三 8：00-8：30 健身操。共 60 分鐘
- 三、每天選 2 時段，每時段 10 分鐘，可連續或分散實施。共 100 分鐘
- 四、籃球場與手球場等球類請空出讓學生自由練習。
- 五、每週統計一次，每月底 E-MAIL 給體育組長存查。 train1026@gmail.com

場地：A 跑道 B 紅磚道(操場南側) C 紅磚道(操場北側) D 西側木棧道旁 E 禮堂 F 操場草皮

活動：a 慢跑 b 跳繩 c 大會舞(健身操) d 10 人 11 腳 e 班際杯 f 其他

() 年 () 班 導師：()

	一	二	三	四	五
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
8：00- 8：10			Fc 實到 人 請假 人 傷病 人		
8：10- 8：20		Aa 實到 人 請假 人 傷病 人			
8：20- 8：30					
8：30- 8：40					
9：20- 9：30					
10：10- 10：20					
10：20- 10：30					
8：00- 8：10					
14：10-14：20					
15：00-15：10					

實施照片 2 張

--	--