

115 年度推動 SH150 方案暨健康促進月實施內容

(一)晨間運動：每周一至周五第一節上課以前，各班安排 5 分鐘運動時間。

年級	類別	方式
二	跳繩	每生每日併腿跳繩至少 100 下
三	呼啦圈	每生每日搖呼啦圈至少 30 圈
四	跳繩	每生每日跑步跳繩至少 150 下
五	傳接球	樂樂棒球來回傳接至少 30 趟 (請至一樓操場、中庭或禮堂進行)
一、六	慢跑	操場慢跑 2~4 圈

*二年級每生自備跳繩；三年級每班發下 4 個呼啦圈；

四年級每班發下 5 組跳繩；五年級每班發下 5 顆樂樂棒球

(二)課間運動：

1.每日課間進行樂跑校園活動。

2.每周二及周四第二節大下課，安排 20 分鐘新式健身操。如因故無法操作，則改為進行「跳繩：中年級至少 250 下、高年級至少 300 下」、「開合跳：中年級至少 300 下、高年級至少 350 下」，或取消當日課間操活動。

(三)課後運動：每周一至周五課後，安排 40 分鐘動態性社團活動。

社團類別	項目
球類	樂樂棒球、羽球、躲避球、安全棒球
水域	游泳
民俗體育	扯鈴
田徑	鉛壘球、跳遠、跳高、短跑
休閒	直排輪、舞蹈、太鼓

※相關課後社團請洽學務處報名