

雲林縣平和國民小學推動每週體育活動 150 分鐘實施時間表

班級： 五 年 甲 班

星期 時間	一	二	三	四	五
07:50 -08:30 40 分鐘	07:50-08:15 兒童朝會 08:15-08:25 太極拳練習	運動社團： 空手道、直排 輪、籃球、跳繩	年級 項目： <u>籃球</u> or <u>健走</u>	晨讀	07:50-08:15 兒童朝會 08:15-08:25 太極拳練習
08:40 -08:50 10 分鐘	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：
09:30 -09:40 10 分鐘	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：	一、二、三 項目：
10:10 -10:25 10 分鐘	全校下課健身操				
11:10 -11:20 10 分鐘	四、五、六 項目： <u>健走球類</u>	四、五、六 項目： <u>健走球類</u>	四、五、六 項目： <u>健走(球類)</u>	四、五、六 項目： <u>健走(球類)</u>	四、五、六 項目： <u>健走(球類)</u>
合計	各班皆 20 分鐘	各班皆 30 分鐘	一、二、三年級 60 分鐘 四、五、六年級 20 分鐘	一、二、三年級 20 分鐘 四、五、六年級 60 分鐘	各班皆 20 分鐘

說明：

1. 請級任導師依上列時間表自訂體育活動項目：如跳繩、跑步、跳躍、球類、健康操等。
2. 每位學生務必每天 30 分鐘或累計每週 150 分鐘之體育活動時間。
3. 本項活動自 103.9.1 起實施。
4. 本表請於學期末送訓導組，並影印一份自存。

導師簽名：黃貴蘭