臺北市北政國中SH150計畫「運動作息表」

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早自修**  **（07:50~08:15）** | **課間活動（10:10~10:30）** | **多元動態性社團** | **單日合計** | **班際賽事**  **（10:10~10:30）** |
| 一 | 晨間閱讀 | 七年級跑步/競走5圈  八九年級自我技能加強：  含籃球、排球、跳繩、  慢跑 | **週三（80分鐘）：**  籃球／排球／  熱舞社／樂活／  童軍／自然觀察社生態研究社／  **週五(40分鐘)：**  籃球／桌球／羽球 | 20  分鐘 | 上學期：  七年級－拔河  八年級－籃球賽  九年級－籃球賽  下學期：  七、八、九年級班際排球賽  全校大隊接力  全校體育交流賽 |
| 20分鐘 |
| 二 | 朝會 | 七八九年級  自我技能加強：  含籃球、排球、跳繩、  慢跑 | 40  分鐘 |
| 20分鐘 | 20分鐘 |
| 三 | 晨間閱讀 | 八年級跑步/競走5圈  七九年級自我技能加強：  含籃球、排球、跳繩、  慢跑 | 100  分鐘 |
| 20分鐘 |
| 四 | 教育活動/  晨間閱讀 | 七八九年級  自我技能加強：  含籃球、排球、跳繩、  慢跑 | 20  分鐘 |
| 20分鐘 |
| 五 | 晨間閱讀 | 九年級跑步/競走5圈  七八年級自我技能加強  含籃球、排球、跳繩、  慢跑 | 20  分鐘 |
| 20分鐘 |

**達成率計算方式：**

**達成人數／全班人數ｘ１００％**

**＝　　　　　　％**