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％**

**＝　　　　　　％**