109年度新民國小SH150班級下課時間運用表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 節次  星期 | 晨光時間  慢跑20分 | 第一節下課10分鐘 | 第二節下課15分鐘 | 第三節下課10分鐘 | 第五節下課10分鐘 | 備註 |
| 星期一 |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 三年級  一年級 |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 二年級  六年級 |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 四年級  五年級 |  |  |  |  |  |

☆填表方式

1. 每天規劃全班性運動30分鐘，不包含體育課及放學後時間。
2. 請在下課時間填入班級統一活動方式。
3. 運動參考項目:健康操、各式球類運動、跳繩、快走、呼拉圈、飛盤……等。

109年度新民國小SH150班級下課時間運用表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 節次  星期 | 晨光時間  慢跑20分 | 第一節下課10分鐘 | 第二節下課15分鐘 | 第三節下課10分鐘 | 第五節下課10分鐘 | 備註 |
| 星期一 |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 三年級  一年級 |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 二年級  六年級 |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 四年級  五年級 |  |  |  |  |  |

☆填表方式

1. 每天規劃全班性運動30分鐘，不包含體育課及放學後時間。
2. 請在下課時間填入班級統一活動方式。
3. 運動參考項目:健康操、各式球類運動、跳繩、快走、呼拉圈、飛盤……等。