

# 新北市立積穗國中 SH150 活動計畫

課間活動（上午 9：50--10：10）、課後活動（下午 5：00--5：30）

| 內容<br>星期<br>年級 | 一  | 二  | 三    | 四  | 五    |
|----------------|----|----|------|----|------|
| 七年級            | 跳繩 | 籃球 | 跳繩   | 籃球 | 跳繩   |
| 八年級            | 跳繩 | 跳繩 | 籃球   | 跳繩 | 籃球   |
| 九年級            | 籃球 | 籃球 | 跑步五圈 | 籃球 | 跑步五圈 |

- 一、 SH150，S 代表 Sports，H 代表 Health, 學生在校運動時間，除體育課程之外，每週參與體育活動時間應達 150 分鐘以上。
- 二、 七八年級每班將發長跳繩二條，每班自行保管期末收回，課間、課後活動時間請康樂股長帶至操場練習，本學期跳繩比賽時間:練習賽: 110 年 9 月 9 日(早自習-全班參加)，決賽:110 年 12 月 8 日(第 6、7 節)，請各班加強練習。
- 三、 九年級三對三班際籃球賽,預賽: 110 年 10 月 20 日(第 6、7 節),決賽:110 年 10 月 27 日(第 6、7 節); 全校路跑活動， 110 年 11 月 5 日(第 3、4 節)，請各班加強練習。
- 四、 請各班導師能陪同班級同學一起至操場活動。