

# 臺南市 109 學年度長興國民小學

## 學校訂定學生健康自主管理實施過程與獎勵實證成果表



健康體控班實施過程 1



健康體控班實施過程 2

日期	運動項目	時間
10/14	(一) 跑步 仰臥起坐 x 40	10:00~10:20
10/15	(二) 跑步x2 跳繩x100 x 200 x 300	8:00~8:20
10/16	(三) 跑步x2 跳繩x300 x 100	10:00~10:20
10/17	(四) 跑步x5	10:00~10:20
10/18	(五) 跑步x1 跳繩x500	8:00~8:20
10/21	(一) 跑步 仰臥起坐	10:00~10:20
10/22	(二) 跑步x2 跳繩x200x300 x 400	8:00~8:20
10/23	跑步x3 跳繩x400	10:00~10:20

### 健康體控班實施過程 3



健康促進講座



獎勵實證鼓勵頒獎