

宜蘭縣立大同國中 99 學年度健康體能實施計畫

一、依據：

- (一) 依宜蘭縣政府 99 年 6 月 25 日府教體字第 0990085077 號辦理
- (二) 依「宜蘭縣立大同國民中學 99 學年度健康促進計畫書」辦理。

二、目的：

- (一) 養成師生規律運動習慣，增進身體活動質量並提升體適能。
- (二) 將健康促進暨健康體位的觀念，融入日常運動中，達到知行合一的成效。

三、主辦單位：大同國中學務處。

四、活動對象：全校教職員工生。

五、活動方式及內容：

(一) 全校健康操活動

- 1. 時間：每週三升旗時間，全程共 5 分鐘。
- 2. 地點：教室外空氣流通場地。
- 3. 對象：全校教職員工生。

六、預期效益：

- (一) 藉由健康操之活動帶領，養成每天運動之習慣。
- (二) 期透過活動執行，積極建立全校師生健康促進及健康體位的行為與意識觀念，以建立健康校園。

七、本實施計畫陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：