

新竹市私立曙光女子高級中學
112 學年度第 1 學期
舞動生命的力量實施計畫-課間運動

102 年 10 月 15 日訂於體衛組

112 年 09 月 05 日修訂於體衛組

- 一、宗旨：創造生命活力，重視生命教育，表現青少年活潑與朝氣，進而強健體魄，讓師生擁有健康的身心靈。
- 二、目的：培養全校師生運動風氣，創造健康促進的氛圍。
- 三、主辦單位：學務處（體衛組）。
- 四、辦理方式：1、融入高一、國一體育課程。
2、於每週三、週五固定於操場辦理課間操運動。
(1) 週三：高中部。
(2) 週五：國中部。
- 五、實施日期：1、高二、國二：112 年 09 月 11 日~111 年 10 月 27 日。
2、高一、國一：112 年 11 月 01 日~111 年 12 月 30 日。
- 六、實施時間：09：50—10：00。
- 七、曲目項目：1、高中部：活力四射拳擊有氧。
2、國中部：活力四射健身操。
- 八、活動地點：本校操場。(雨天則暫停一次)
- 九、參加對象：高一、高二、國一及國二。
- 十、本辦法經校長核示後實施，修正時亦同。