

嘉義縣番路鄉內甕國民小學 105 年度【彈性調整學校作息時間】活動成果照

- 一、每日均有 20 分鐘的主題式課間活動，如跑步、間歇運動、跳繩、體育競賽活動…等，培養學生規律的運動習慣與健康的視力。
- 二、於每週一升旗結束後，全校一起跑步。
- 三、每週三進行校園環境綠美化整理，讓學生親近校園植物，整理環境也能讓眼睛放鬆。

體適能跑步訓練



說明：每週一升旗後全校一起跑步

體適能跳繩訓練



說明：大家一起跳高高

校園環境綠美化



說明：每週三進行校園環境綠美化整理

TABATA 燃脂間歇運動



說明：腳打開與肩同寬，雙手上舉做深蹲

體育競賽活動(樂樂棒球比賽)



說明：揮棒打擊，看我往前衝啊!

體育競賽活動(大隊接力)



說明：棒子拿好喔…預備~開始!

護理師：林淨琦

組長：李冠勳

主任：陳弘輝

校長：林金枝