



新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉旭鈞 出刊日期：113 年 11 月 13 日

7 習慣闖關活動：H3 要事第一——SH150 賓果連線

教務組長 楊雅惠、三忠導師 賴珮瑩



在 7 習慣闖關活動中，其中一關為「SH150」，S 代表 Sports，H 代表 Health。為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，依據國民體育法第 14 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。因此，當學生來到這一關，除了認識「SH150」的核心概念以外，也透過九宮格活動比賽的方式，挑戰不同的體能，比如：原地跳 30 下，開合跳 15 下…等，簡單的原地基本熱身運動。希望帶給學生運動不只是只能在運動場的概念，而是有需要的情況下，隨時隨地都能為自己的健康身心做準備喔！

習慣 3：要事第一 優先安排並實現最重要的目標，而不是不斷地對緊急情況作出反應。俗話說：「一個人的健康是 1，而財富、感情、事業，家庭……都是 1 後面的 0，只有依附於這個 1，零的存在才會有意義。」~也唯有保持良好的身體健康狀態才是首要目標。藉由闖關活動的方式，讓學生從中得知獲得健康的身體有很多種方法，但能堅持下去更是不容易。就如同習慣 3 的宗旨亦是如此，下定決心訂定最重要的目標之後，採取行動維持下去，一定會有收穫。

