

新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：郭儀君 出刊日期：112 年 11 月 15 日

七習慣闖關—H3 要事第一

三年忠班導師 桑顯舜、訓育組長 林士傑

在這個資訊快速發展的時代，我們的生活中充斥著各式各樣的 3C 產品，而長期使用 3C 產品可能會造成眼睛、肌肉關節與心血管疾病。在台灣，每五個人裡面，就有一個人有過重與肥胖的問題。因此，透過建立良好的運動習慣，讓自己保有健康的身體是很重要的事情，而確實地做到 SH150 就是維持身體強健不可或缺的一環喔！

SH150 是什麼呢？S 代表的是 Sport 運動、H 代表的是 Health 健康，而 150 代表的是學生每週在學校運動 150 分鐘。透過 SH150 培養良好的運動習慣，以激發學生對運動的興趣與喜愛，成為具有終身運動能力與態度的人。

當運動的目的不同，所適合的運動也會大不相同喔！本次的活動關卡設計，是以希望讓學生認識各種不同的運動類型、了解每種運動都有各自適合的族群與訓練的部位，並能夠從中選擇適合自己進行的運動。



【闖關內容與設計】

- 一、目標：了解運動是健康的實踐，健康是財富之本，利用活動設計體驗各種不同運動的趣味與特性。
- 二、規則：
 1. 準備九宮格，請參與學生分組。
 2. 關主說明運動對健康的重要。
 3. 丟九宮格，回答或完成指定問題。
 4. 完成或答對指定問題後得分。
 5. 完成一條連線隊伍者獲勝。

恭賀！

本校榮獲新北市低碳校園標章銀鵝級證書



本校於今年更推展「自我領導力的學習型環保」課程至學區的兩個里內，擴大七習慣課程的影響力，積極培養學生及全體里民環保意識與習慣。力行節約能源、垃圾減量（特別是塑膠製品）、蔬食少肉，為打造美好的低碳社區而戮力以赴！