

10/17 ~ 10/21

內海國小一年甲班健康計畫

節次		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40~8:00	整潔活動				
	8:00~8:20	晨間運動 健康操練習 兒童伸展 5 分鐘 ✓	晨間運動 兒童有氧 MAMMA MIA https://www.youtube.com/watch?v=jPaWSGSwXmo ✓	晨間運動 健康操練習 兒童伸展 5 分鐘 ✓	晨間運動 兒童有氧 野摩托 機車舞 https://www.youtube.com/watch?v=-FV1Igvkd0k ✓	兒童週會
1	8:40~9:20					
2	9:30~10:10					
	10:10~10:30	操場一圈 跳繩練習 ✓	開合跳 30 下 跳繩練習 ✓	操場一圈 跳繩練習 ✓	開合跳 30 下 跳繩練習 ✓	操場一圈 跳繩練習 ✓
3	10:30~11:10					
4	11:20~12:00					
	12:00~12:40	午餐、潔牙				
	12:40~13:00	午休時間				
5	13:10~13:50					
6	14:00~14:40					
7	14:40~15:30					
	15:30~17:00	課後照顧班				