參考體育課實施之防疫規律運動作法補充說明資料

**體育課**

1.台北市新興國小，陳嘉琪老師: 校本柔道課程，原有的對練/對抗，改為沒有身體接觸的護身倒法及滾翻動作，以替代的方式來達成學習目標。體適能檢測暫緩，接力(需要傳接棒)教學暫緩…

2.台南 黃建松老師: 依照原有之目標與進度來選擇替代性的作法，如: 原有長距離跑步或體能活動，改為健身操或拳擊有氧…等連續時間短的活動。相關教學活動的選擇也以「徒手操作、可保持間隔距離、避免接觸」等原則來進行。

3.新北市中和高中，黃正杰老師: 操作過程會刻意控制活動的強度，並安排較多次的短暫休息時間，避免學生過度疲勞或者因為太喘而想要脫下口罩。

4.新北市老梅國小，陳朱祥老師: 球類運動先減少或排除對抗性的活動，改為個人動作的加強，以及不須身體接觸的遊戲。

**課前及課後規律運動**

1.實施方式及內容可以參考上面的體育課實例。

2.課前及課後規律運動準備的實例

(1)臺北市松山高中，陳萩慈老師:

* 在校園運動設施張貼防疫措施相關標語(配戴口罩、避免肢體接觸…等)，並且也在教學研究會將相關的防疫宣導提供給科內老師，請教師加強宣導，課間及放學有老師巡視並關心。
* 各班借用器材籃子中放酒精，上課時有交換器材時要做清消，課後要還器材時也是，器材借用時只能有進一人進入體育器材室。

(2)台北市新興國小，陳嘉琪老師: 擺放酒精於器材旁，學生每次取用需先進行手部消毒；另外會限制同一個場地的體育課上課班級數，以維護防疫要求的人員間隔距離。

(3)板橋高中，楊幸鈞老師: 器材歸還後，體育器材是統一使用消毒燈進行消毒。

(4)新北市中和高中，黃正杰老師: 預留學生洗手消毒的時間，並訓練學生(體育股長)負責班級借用之器材的清潔與消毒之後再歸還。

(5)台北市景美女中，田珮甄老師:

* 學校依照北市公文規定辦理，採單人運動操作為主，上課時原則上球類每人一球，不與人混合使用操作。上課前後噴霧化酒精 下課時叮囑學生去洗手。下課後打開紫外線燈消毒殺菌到隔天再使用。
* 游泳目前暫停，人與人室外距離維持一公尺並戴口罩，所有運動採低強度操作進行，不然戴口罩運動學生很容易休克…。