

113-2 金山高中圖書館 主題書展「愛運動」學習單

運動護照 (Level 1~Level 3 各項任務列表)

各位同學好，這學期主題書展為「健康多元關懷—愛運動」，為了鼓勵同學們培養運動的習慣、感受運動的樂趣，老師們設計了這一份運動護照。完成 Level 1 全部項目 的同學可以兌換圖書館準備的精美文具，完成 Level 2 其中四個項目 的同學可以兌換文創提袋、球衣造型鑰匙圈，完成 Level 3 其中三個項目 的同學可以兌換運動商品(數量有限)及愛運動達人證明書乙張！請各位同學好好把握下課、課後時間多運動，完成規定的項目可以兌換精美物品或證書，大家一起動起來吧！



	指定要完成的項目列表	完成日期	認證者 (一起運動的人)
Level 1 (需要完成所有運動項目)	1. 跑學校操場 10 圈或路跑 2 公里(累計)		
	2. 跳繩 100 下(一迴旋、累計)		
	3. 打球 30 分鐘(籃球、排球、羽球擇其一)或騎自行車 30 分鐘(累計)		
	4. 看完一場運動比賽(電視轉播，或現場球賽) 球賽類型：_____ 日期：_____ 隊伍名稱_____		
	5. 完成以下金山 4 個景點走讀，並且以景點為背景自拍或合拍(高中部 5 樓觀海陽台、金中大雀榕、金包里老街入口、金山高中校門口)		
	6. 完成以下訓練動作：開合跳 50 下+ 登山跑 30 下 + 波比跳(剝皮跳)20 下		
Level 2 (自行選擇完成四個運動項目)	1. 打球 30 分鐘或騎自行車 30 分鐘(共累計 3 次)		
	2. 每天跳繩 300 下(一迴旋、累計)，共累計 5 次		
	3. 連續 10 天從事體育活動，每次超過 30 分鐘(不含體育課)		
	4. 完成以下金山 4 個景點走讀，並且以景點為背景自拍或合拍(金山天主堂、中山公園公共浴室、老街保安宮一日治時期金爐、金山舊戲院遺址)		

	5. 步行 5000 步, 共累計 5 次		
	6. 跑學校操場 15 圈或路跑 3 公里(累計)		
	7. 完成以下訓練動作: 開合跳 100 下+ 登山跑 30 下 + 波比跳(剝皮跳)30 下		
Level 3 (自行選擇完成三個運動項目)	1. 參加圖書館舉辦 4/13(日)小油坑-七星山健行活動, 完成健行		
	2. 挑選以下金山任 6 個景點走讀, 並且以景點為背景自拍或合拍(北海美腿、李氏古宅-芭豐居、磺港承天宮壁畫、磺清大橋、金山入口朱銘雕塑、金山遊客中心、水尾公共浴室壁畫、水尾景觀橋、磺港魚路古道起點、燭台雙峙、獅頭山大彌勒佛、陽金公路荷蘭村咖啡館)		
	3. 連續四週, 每週至少打球或騎自行車三次, 每次至少 30 分鐘		
	4. 每次跳繩 500 下(一迴旋、累計), 共累計 5 次		
	5. 連續 15 天從事體育活動, 每次超過 30 分鐘(不含體育課)		
	6. 每天步行 5000 步, 共累計 10 次		
	7. 完成以下訓練動作: 開合跳 100 下+登山跑 50 下 +波比跳(剝皮跳)50 下		