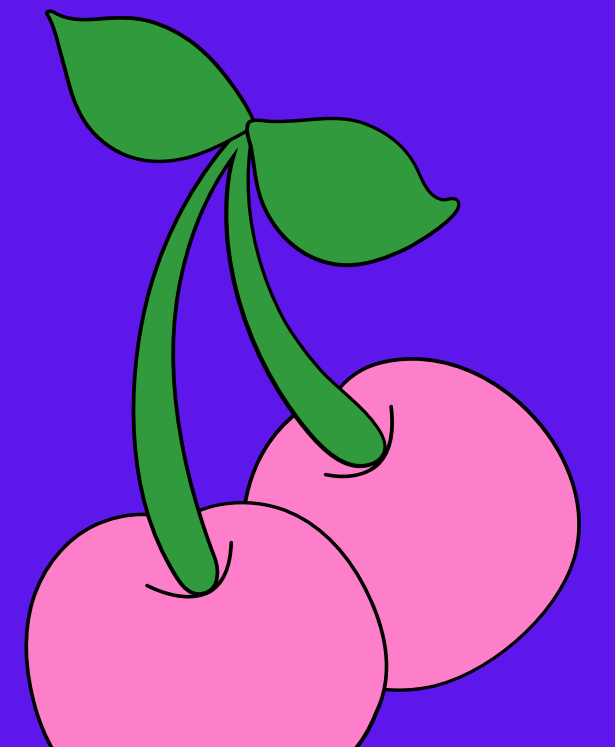
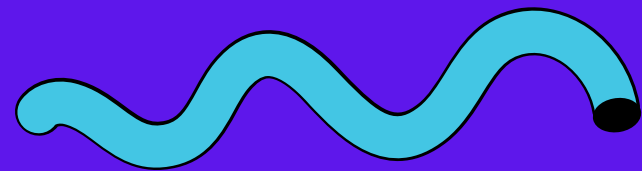
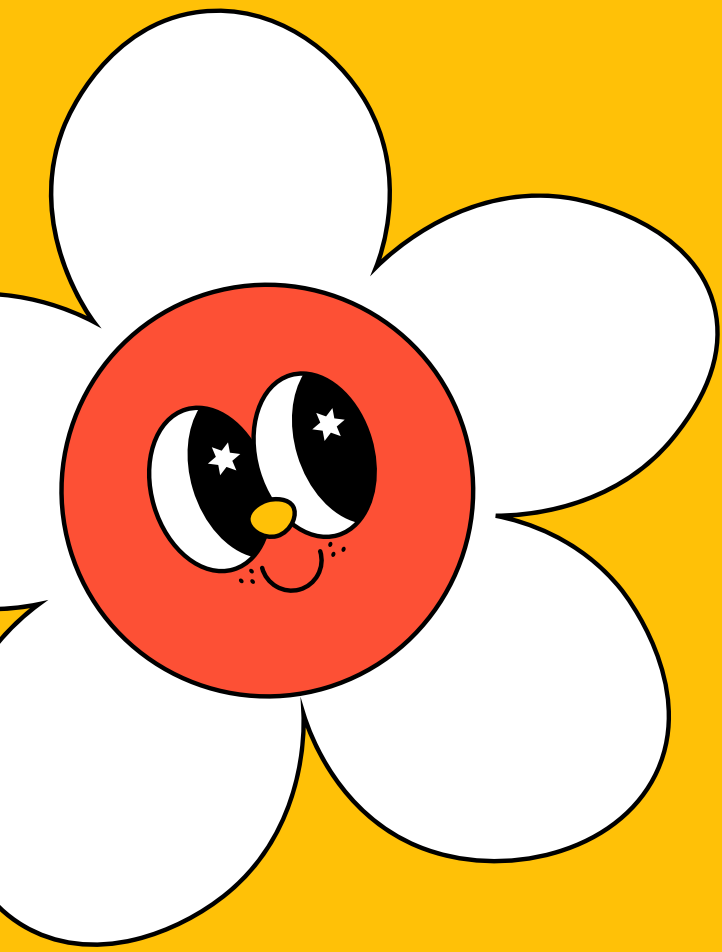
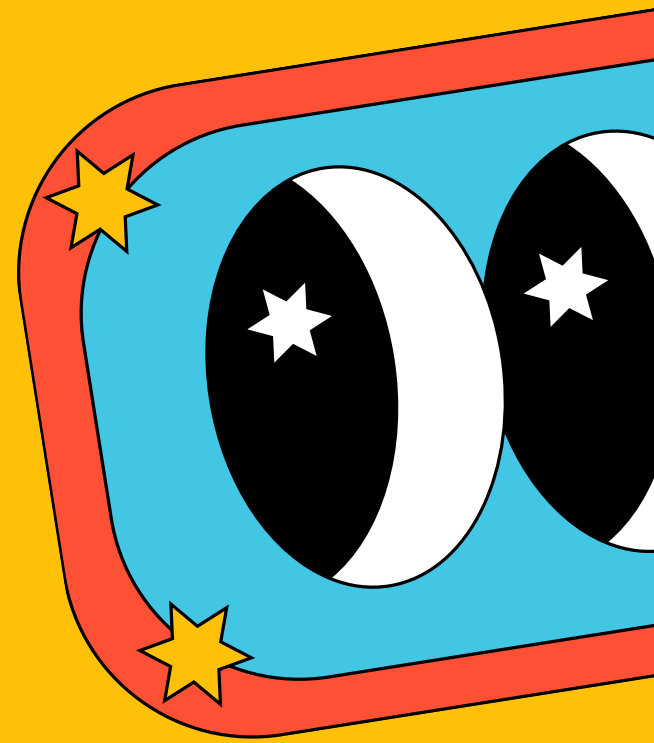


3月品德教育宣導 ~ 自律守法



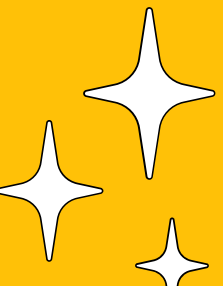
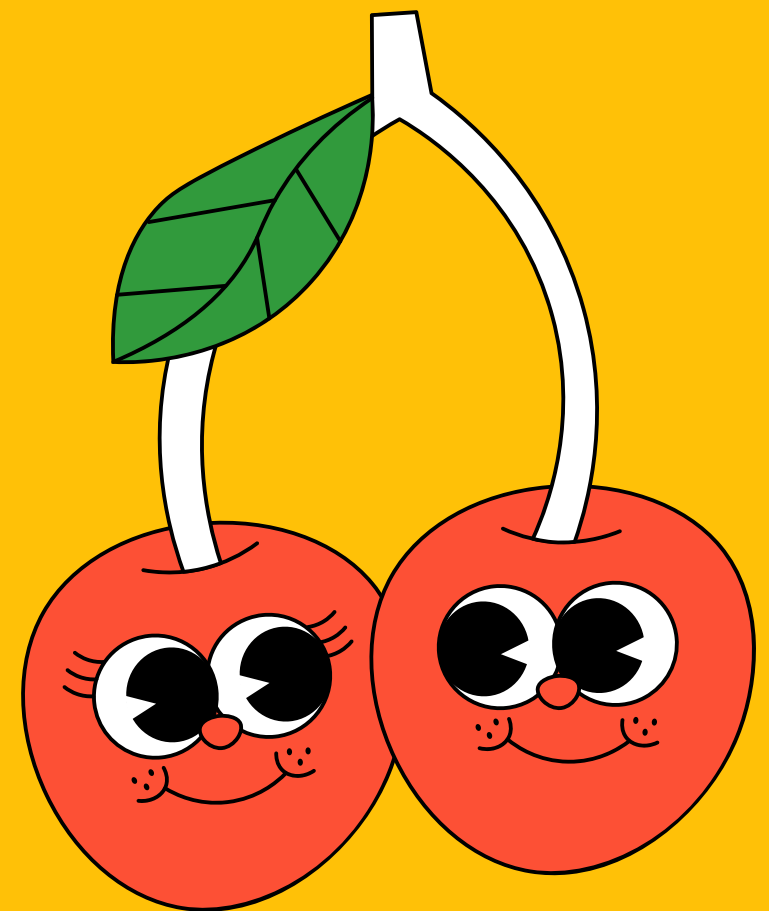
學務處生教組 陳禹涵老師

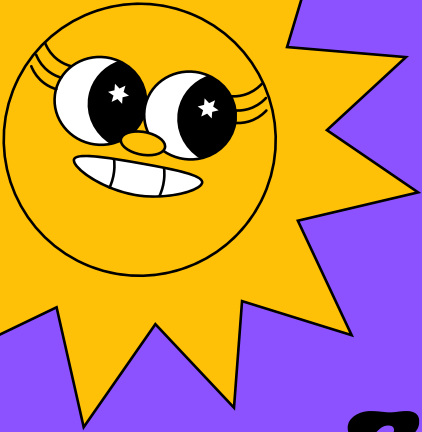
什麼是自律守法？



自律：服從內在自我的規律，
約束管理自己。

守法：遵守法律、法規。

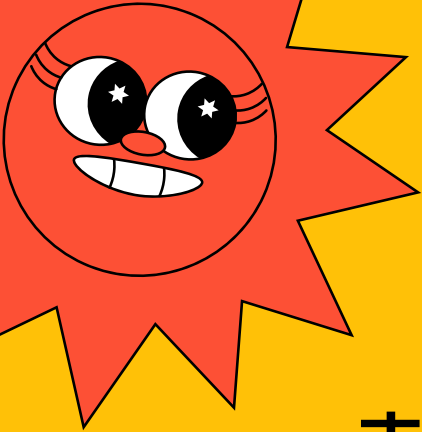




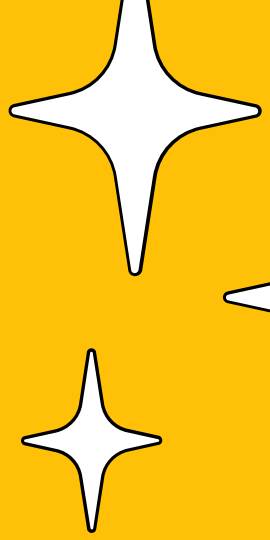
自律的詹皇 LeBron James

- **39**歲，目前效力於洛杉磯湖人隊。
- **NBA**史上最偉大球員之一，經常被拿來與麥可·喬丹相互比較。
- **NBA**史上第一位率領**3**支不同球隊奪冠，且都拿下**NBA**總決賽**MVP**的球員。
- 擁有**4**座**NBA**總冠軍、**4**次**NBA**年度**MVP**、**4**次總決賽**MVP**以及**2**枚奧運金牌。
- **NBA**歷史得分王與第四高總助攻數的球員。



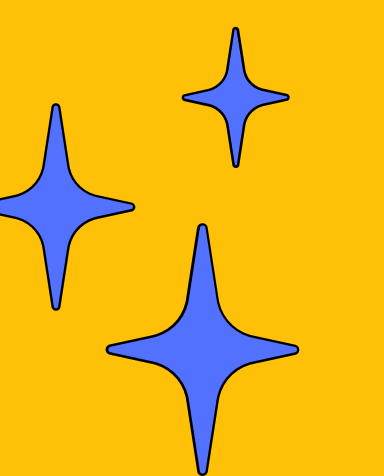


自律的證據(一)

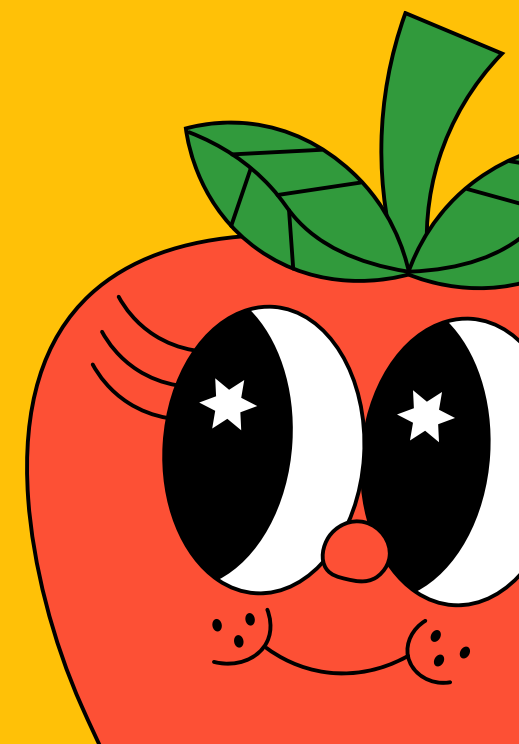


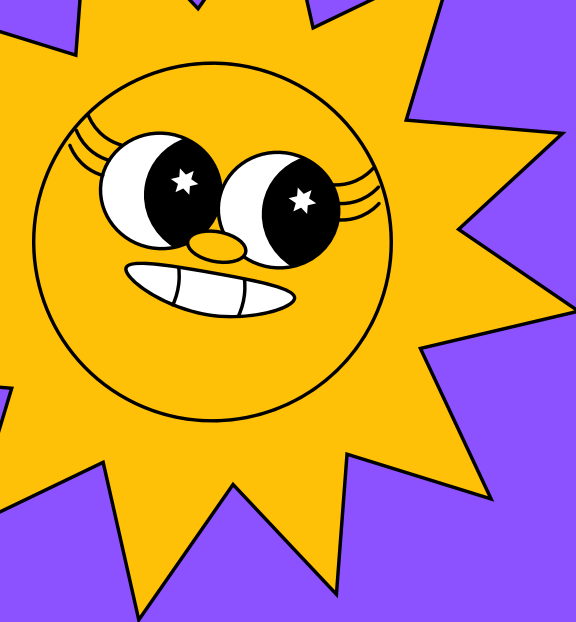
整年都處在備戰狀態，每週訓練量相當驚人，一週**6**練，重訓與瑜伽和爆發性訓練穿插進行。

第**1**天著重在上肢「推」訓練（胸、肩、三頭），
第**2**天爆發性訓練和瑜伽，
第**3**天「拉」訓練（背、二頭、硬舉），
第**4**天重複爆發性訓練和瑜伽，
第**5**天則是下肢鍛鍊，
第**6**天繼續爆發性訓練和瑜伽，
第**7**天休息，除了維持足夠肌肉量外，也兼顧身體平衡性和協調性。



資料來源:<https://reurl.cc/VN15Ry>





自律的證據(二)

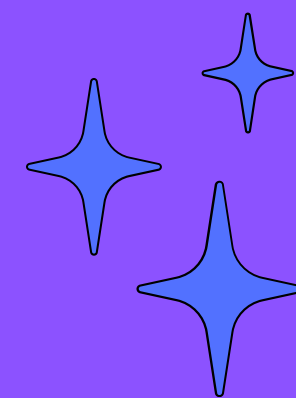
每天睡滿至少**8**小時，因為**NBA**球員訓練量都非常大，只有在獲得充足睡眠的情況下，身體才能好好恢復，也對頭腦清晰有很大的幫助。

賽程出來時就會制定睡眠、訓練和比賽的恢復時間表，熱水浴**5**分鐘，冷水浴**5**分鐘，循環三組，來保養好不容易養出來的肌肉。

自律的證據(三)

飲食方面，主菜是全麥加一些糙米，大量水果蔬菜，不吃紅肉，只吃魚和雞，並戒掉了最愛的巧克力曲奇餅。

資料來源:<https://reurl.cc/z1NWRa>



基隆市深美國民小學學生校規

中華民國 110 月 1 月 29 日校務會議決議通過

- 第一條 每天準時上學、不遲到、不早退；放學後一定準時回家，不在校園或街上遊蕩。
- 第二條 依場合穿著適當的服裝，並保持儀容整潔。
- 第三條 不攜帶危險物品或玩具到學校。
- 第四條 集會時整隊動作要迅速確實並保持肅靜。
- 第五條 口說好話，不說會傷害他人的話。
- 第六條 確實做好愛校服務工作，不在愛校服務時間遊玩。
- 第七條 向學校借用的書籍或物品要愛惜使用、不破壞並注意使用安全，且一定準時歸還。
- 第八條 見到師長、來賓或愛心家長要主動問好，並注意禮節。
- 第九條 不在教學區內、資源中心、鞋櫃區、樓梯及餐廳進行奔跑、推拉、打球等劇烈運動。

- 第十條 要尊重性別平等、友愛同學、互相幫忙，不打架鬧事。
- 第十一條 不隨意亂丟果皮、垃圾，並確實做好資源回收工作。
- 第十二條 要節約用水用電，並養成隨手關水龍頭及電源的好習慣。
- 第十三條 要愛護校園內的動植物，且不隨便餵食或攀折。
- 第十四條 不攀爬走廊或陽台之欄杆，以及球門和球架。
- 第十五條 我會養成輕聲細語的習慣，不大聲喧嘩。
- 第十六條 要愛護學校裡的各項公共設施。
- 第十七條 要遵守資源中心、電腦教室及其他專科教室的使用規則。
- 第十八條 上課時間未告知師長，不得擅自離開教學場域。
- 第十九條 我會尊重及聽從師長的指導。
- 第二十條 依規定申請使用手機等電子用品，並遵守使用規則。



品德聯絡簿~

品德觀察家 品德實踐家

Start Now!

