

桃園縣大忠國民小學 SH150 實施辦法

一、依據：

教育部體育署依據國民體育法第 6 條之規定推動 SH150 方案，S 代表 Sports，H 代表 Health，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。

- (一) 教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函。
- (二) 本縣 103 年 8 月 28 日 103 學年度第一學期教育發展會議體育保健科重點工作辦理。
- (三) 本縣 103 年 10 月 28 日桃教體字第 1030078628 號函。

二、目的：

- (一) 為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣。
- (二) 養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (三) 利用現有場地設施，安排晨間、課間與課後時間促進身體活動機會。
- (四) 藉由持續的運動，活化腦神經連結，提升學生學習能力。
- (五) 落實一校一運動特色，一生一運動技能之政策。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施內容：

年級	實施時間	週一	週二	週三	週四	週五	備註
一	晨間	朝會後：慢跑(健走)10~20分鐘	晨間閱讀	朝會：健康操 10分鐘 隔週慢跑10分鐘	晨間閱讀		30~40分鐘
	課間	課間活動 20 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲 2.前庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲 3.遊戲區：可從事跳格子、單槓、遊戲器材(含溜滑梯、攀爬架) 4.護眼操					100分鐘
	課後	課後計 20 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲 2.前庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲 3.遊戲區：可從事跳格子、單槓、遊戲器材(含溜滑梯、攀爬架)			課後計 40 分鐘：內容同週一	同週一	120分鐘
二	晨間	朝會後：慢跑	晨間閱讀	朝會：健康操	晨間閱讀		30~40分鐘

		(健走)10~20 分鐘		10 分鐘 隔週慢跑 10 分鐘		
	課間	課間活動 20 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 2.前庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：可從事跳格子、單槓、遊戲器材(含溜滑梯、攀爬架) 4.護眼操				100 分鐘
	課後	課後計 20 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、 追逐遊戲、扯鈴 2.前庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、 追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：可從事跳格子、單槓、遊戲器 材(含溜滑梯、攀爬架)		課後計 40 分鐘：內容 同週一	同週一	120 分鐘
三	晨間	朝會後：慢跑 (健走)10~20 分鐘	晨間閱讀	朝會後：健康 操 10 分鐘 隔週健走 15~20 分鐘	晨間閱讀	35~50 分鐘
	課間	課間活動 20 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 2.操場：踢球遊戲、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、遊戲器材(含溜滑梯、攀爬架) 4.護眼操				100 分鐘
	課後	課後計 40 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢 球、球類投擲、追逐遊戲、 扯鈴 2.操場：踢球遊戲、球類投 擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、遊戲器材 (含溜滑梯、攀爬架) 4.護眼操		課後計 20 分 鐘：內容同週 一	同週一	課後計 20 分鐘：內容 同週一
四	晨間	朝會後：慢跑 (健走)10~20 分鐘	晨間閱讀	朝會後：健康 操 10 分鐘 隔週健走 15~20 分鐘	晨間閱讀	35~50 分鐘
	課間	課間活動 20 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴				100 分鐘

		2.操場：踢球遊戲、躲避球遊戲、籃球遊戲、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、遊戲器材(含溜滑梯、攀爬架) 4.護眼操				
	課後	課後計 40 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 2.操場：踢球遊戲、躲避球遊戲、籃球遊戲、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、遊戲器材(含溜滑梯、攀爬架) 4.護眼操	課後計 20 分鐘：內容同週一	同週一	課後計 20 分鐘：內容同週一	160 分鐘
五	晨間	朝會後：慢跑(健走)10~20 分鐘	晨間閱讀	朝會後：健康操 10 分鐘 隔週健走 15~20 分鐘	晨間閱讀	35~50 分鐘
	課間	課間活動 20 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 2.操場：躲避球遊戲、籃球遊戲、踢球遊戲、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、爬竿(含攀爬架) 4.護眼操				100 分鐘
	課後	課後計 40 分鐘： 1.中庭：可選擇跳繩、踢球、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 2.操場：躲避球遊戲、籃球遊戲、踢球遊戲、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、爬竿(含攀爬架) 4.護眼操	課後計 20 分鐘：內容同週一	同週一		180 分鐘
六	晨間	朝會後：慢跑(健走)10~20 分鐘	晨間閱讀	朝會後：健康操 10 分鐘 隔週健走 15~20 分鐘	晨間閱讀	35~50 分鐘
	課間	課間活動 20 分鐘： 1.勤學樓中庭：可選擇跳繩、追逐遊戲、扯鈴				100 分鐘

	2.操場：躲避球遊戲、籃球遊戲、踢球遊戲、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、爬竿(含攀爬架) 4.護眼操			
課後	課間活動 40 分鐘： 1.勤學樓中庭：可選擇跳繩、追逐遊戲、扯鈴 2.操場：躲避球遊戲、籃球遊戲、踢球遊戲、球類投擲、追逐遊戲、扯鈴 3.遊戲區：單槓、爬竿(含攀爬架) 4.護眼操	課後計 20 分鐘：內容同週一	同週一	180 分鐘

五、經費預算：由本校相關經費辦理。

六、預期效益：

透過學校安排希望學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，預期能達到以下具體目標：

- (一) 學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
- (二) 學生體適能上傳率每年維持超過 90%。
- (三) 每年參加體育教師增能相關研習比例超過 30%。
- (四) 辦理各項普及化運動競賽。
- (五) 邀請 3 位運動志工投入運動指導及服務。
- (六) 學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (七) 增加學生體適能中等比率達 65%。
- (八) 學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

七、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。20141203