

桃園市大忠國民小學 SH150 方案

教師健康促進身體活動研習計畫

一、依據：

- (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) 為配合市府堆動 SH150 方案。
- (二) 增能教職員工健身運動知能，激發教師動機與興趣。
- (三) 養成規律運動習慣，落實終身參與身體活動的能力與態度。

三、實施對象：本校全體教職員工。

四、實施內容：

實施 時間	週一	週三	週五	備註
16:30 ~ 17:30	健身活動課程內容： 一、暖身運動 1. 慢跑(健走) 2. 伸展運動 二、主要運動(可選擇) 1.羽球技能 2.桌球技能 3.排球技能 4.籃球技能			1 小時

	<p>5.樂樂棒球技能</p> <p>6.樂樂足球技能</p> <p>7.健身適能訓練</p> <p>三、緩和運動</p> <p> 緩和伸展</p> <p>四、歡樂收操</p>	
--	---	--

五、經費預算：由本校相關經費支應。

六、預期效益：

透過學校安排研習增加教師健身活動機會，達成參與體育活動之時間 150 分鐘以上。增進教職員工身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

- (一) 教師達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 25%。
- (二) 參加體育教師增能相關研習比例超過 50%。
- (三) 辦理桌、羽、排、樂樂棒球、樂樂足球或各項普及化運動競賽。
- (四) 邀請本校運動相關專長同仁進行運動指導及服務。

七、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。20150128