

桃園市大忠國民小學 105 學年度 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 號函暨教育部體育署 104 年 5 月 21 日臺教體署學(三)字第 1040014160 號函辦理。
- (二) 市府 104 年 5 月 29 日桃教體字第 1040036496 號辦理。

二、目的：

- (一) 為配合市府推動 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
15:40 ~ 16:40	健身活動課程內容： 一、暖身運動 1. 暖身操 2. 伸展運動 二、主要運動(可選擇) 1. 慢跑(健走) 2. 羽球技能 3. 桌球技能 4. 籃球技能 5. 樂樂棒球技能 6. 樂樂足球技能 7. 健身適能訓練 8. 太極拳與鬆身引導 9. 其他健身活動 三、歡樂收操：緩和運動 放鬆伸展			1 小時

五、辦理時程：

(一) 第一學期自 9 月 2 日至 106 年 1 月 13 日止。

(二) 第二學期自 2 月 24 日至 6 月 23 日止。

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 分鐘之比率，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。20160824