

新北市淡水國小 113 學年度推動 SH150 方案實施計畫

一、依據：

(一)國民體育法第 6 條規定：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，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」。

(二)依據新北市政府104年4月14日府新北教學字第1040590828號函辦理。

二、目標：

(一)每週 150：學生每週運動 150 分鐘之目標。

(二)一人一運動：學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

(三)提升體適能：民國 114 年學生健康體適能通過率達 69%。

(四)規律來運動：學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

三、組織分工：

淡水國小 113 學年度推動 SH150 方案實施計畫 執行小組			
編組	姓名	職稱	職掌業務內容
召集人	陳佩芝	校長	綜理各項事務。
副召集人	譚怡君	學務主任	依校長指示策畫、協調執行各項計畫。
執行秘書	藍唯語	體育組長	1.執行活動計畫內容。 2.資料成果彙整事宜。
委員	王冠懿	護理師	協助學生 BMI 值測量及記錄事宜。
委員	呂玉娟	一年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	李香瑩	二年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	陳崇熙	三年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	李進財	四年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	鄭恩力	五年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	羅珮君	六年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	徐仲庭	體育科任代表	協助執行活動計畫。

四、實施策略：

面向	策略工作內容	實施方式	實施時間或行事曆
人力資源	(1)成立執行小組，定期召開會議。	每學年期初召開執行小組會議，確認計畫內容及實施方式，納入行事曆確實執行。	113 年 8 月
	(2)家長及運動志工增能	A. 招募運動志工與家長志工。 B. 推薦參加市府舉辦志工增能研習。	113 年 9 月
	(3)結合體育運動組織入校推廣體育運動	邀請體育運動組織及熱衷人士入校推廣體育運動或開設運動社團	113 年 9 月
教材設施	(1)提供樂趣化教材	提供多樣化教學方式或教材供教師使用。	113 年 8 月起
	(2)提供運動套餐選單	依據個別學生狀況提供運動項目選單。 (結合體適能建議處方-體育老師)	113 年 9 月起
	(3)開放運動場所供學生使用	開放校內各項運動場所並隨時維護整修。	113 年 8 月起
	(4)辦理課後運動社團	A. 增加多樣化課後運動社團。 B. 運動志工課後入校協助，提供相關技術支援，並協助學生參與運動。	113 年 9 月起
活動規劃	(1)晨間、課間及課後運動	規劃校內運動時間、項目、場地。	113 年 9 月起
	(2)辦理班際普及化運動賽事。	A. 1~3 年級跳繩比賽、趣味體育競賽。 B. 4 年級樂樂棒球賽或長跳繩比賽。 C. 5、6 年級大隊接力賽及長跳繩比賽。	113 年 9 月起
	(3)辦理體育日活動	99 體育日鼓勵師生參與各項體育活動。	113 年 9 月 9 日
	(4)辦理校內運動競賽	A. 6 年級 3 對 3 籃球賽。 B. 5 年級躲避球賽。	113 年 9 月起
資訊宣導	(1)利用媒體廣為宣傳	利用集會場合對全校親師生宣導 SH150 方案暨本校實施活動內容。	113 年 8 月起 (1)校務會議 (2)新生家長座談會 (3)開學始業式 (4)班親會
	(2)提供運動資訊	學校網頁提供相關資訊，如體育署 SA、體育課好好玩、游泳 GO 健康及運動知識家等網頁連結供參閱。	113 年 9 月起

四、活動規劃：因應113學年新校舍工程以致「運動場地限縮」，為維護學生安全並仍維持運動量，故暫停跑步計畫，調整成室內健身操、有氧動作及歌曲律動等相關體育活動。
麻煩導師協助撥放影片讓學生進行運動，攜手渡過校園工程黑暗期，一同守護孩子的健康。

(一)晨間活動

年段	星期	場地	內容	時間	合計
低	週二~週五	班級教室	運動影片	20分鐘 (7:40~8:00)	80分鐘
中	週三、週五	班級教室	運動影片	20分鐘 (7:40~8:00)	40分鐘
	週二、週四	綜合球場	跳繩活動	20分鐘 (7:40~8:00)	40分鐘
高	週二、週四	班級教室	運動影片	20分鐘 (7:40~8:00)	40分鐘
	週三、週五	綜合球場	跳繩活動	20分鐘 (7:40~8:00)	40分鐘
各年段時間總表			低年級80分鐘 中年級80分鐘 高年級80分鐘		

※跳繩活動內容：

一年級：單人一跳一迴旋，請體育老師協助指導學生練習。

二年級：單人一跳一迴旋(進階變化動作)，請體育老師協助指導學生練習。

三年級：雙人跳(需指導分組練習)。

四年級：中長繩(6人1繩，需指導練習)。

五年級：長繩(10-14人1繩，需指導練習)。

六年級：長繩(10-14人1繩，已具備能力)。

(二)課間活動

年段	星期	場地	內容	時間	合計
低	週一、週二 週四、週五	忠孝樓穿堂 忠孝樓地坪	班級自主 體育活動	15分鐘 (10:15~10:30)	60分鐘
	週三	忠孝樓穿堂 忠孝樓地坪	班級自主 體育活動	10分鐘 (09:25~09:35)	10分鐘
中	週一、週二 週四	綜合球場	班級自主 體育活動	15分鐘 (10:15~10:30)	45分鐘
	週三	綜合球場	班級自主 體育活動	10分鐘 (09:25~09:35)	10分鐘
	週五	綜合球場	班級自主 體育活動	10分鐘 (09:25~09:35) 10分鐘 (11:10~11:20)	20分鐘

高	週一、週二 週四、週五	綜合球場	班級自主 體育活動	15分鐘（10:15~10:30）	60分鐘
	週三	綜合球場	班級自主 體育活動	10分鐘（09:25~09:35）	10分鐘
各年段時間總表			低年級70分鐘 中年級75分鐘 高年級70分鐘		

(三)SH150活動時間統計表

年段	晨間活動	課間活動	合計
低	80分鐘	70分鐘	150分鐘
中	80 分鐘	75 分鐘	155分鐘
高	80 分鐘	70 分鐘	150分鐘

六、執行督導：

- (一) 學務處協同各班導師督導學生進行 SH150 體育活動，計畫內容依校園施工執行情形做滾動式修正。
- (二) 體育組檢核成效並填報成果報告於學年度結束陳報市府。
- (三) 期末辦理各學年班際競賽，優勝班級頒發獎狀及獎品，以資鼓勵。

七、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼藍唯語
體育組長

單位主管：

教師兼譚怡君
學務主任

校長：

校長陳佩芝