

## 新北市淡水國小 112 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 113 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 112 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	吳惠花	校長	綜理各項事務。
副召集人	胡德和	學務主任	依校長指示策畫、協調執行各項計畫。
執行秘書	高志銘	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	蔡瑞鄉	一年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	呂玉娟	二年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	李翊豪	三年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	鄭恩力	四年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	羅珮君	五年級學年代表	協助執行活動計畫。
委員	周靜芸	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。	112 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。	112 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	112 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。	112 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)	112 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。	112 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。	112 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。	112 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。 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。	112 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。	112 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。	112 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。	112 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。	112 年 9 月起



五、活動時間：

星期	晨間時間	課間時間	年 級	時間合計
一	兒童朝會	20分鐘 (09:25~09:35) (11:10~11:20)	1~2年級	20分鐘
		15分鐘 (10:15~10:30)	3~6年級	15分鐘
二	20 分鐘 (7:40~8:00)	15分鐘 (10:15~10:30)	1~6年級	35分鐘
三	20 分鐘 (7:40~8:00)	20分鐘 (09:25~09:35) (11:10~11:20)	1~6年級	40分鐘
四	20 分鐘 (7:40~8:00)	10分鐘 (09:25~09:35)	1~2年級	30分鐘
		15分鐘 (10:15~10:30)	3~6年級	35分鐘
五	20分鐘 (7:40~8:00)	10分鐘 (09:25~09:35)	1~4年級	30分鐘
		15分鐘 (10:15~10:30)	5~6年級	35分鐘
合計			1~2年級 3~4年級 5~6年級	155分鐘 155分鐘 160分鐘

六、活動內容：

星期	晨間活動	課間活動	備註
一	兒童朝會	班級自主體育活動	1~2年級外操場 3~6年級綜合球場
二	大跑步計畫	班級自主體育活動	1~2年級外操場 3~6年級綜合球場
三	跳繩活動	班級自主體育活動	1~2年級外操場 3~6年級綜合球場
四	大跑步計畫	班級自主體育活動	1~2年級外操場 3~6年級綜合球場
五	跳繩活動	班級自主體育活動	1~2年級外操場 3~6年級綜合球場

七、執行督導：

- (一) 學務處協同各班導師督導學生執行情形，鼓勵學童將每日跑步里程數登錄於健康體育網路護照-跑步大撲滿累積個人紀錄。
- (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。

八、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦

教師兼體育組長 高志銘

單位主管

教師兼學務主任 胡德和

校長

校長吳惠花