認識「SH150」及「健康體育網路護照」 文林國小 體育組

**一、什麼是SH150？**

102年12月11日國民體育法第6條修正，明定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，正式將體育課**外**體育活動入法。

**二、SH150的目標？**

SH150方案，S代表Sports，H代表Health，為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，教育部體育署依據國民體育法第6條之規定，推動「學生每週在校運動150分鐘方案」。藉由法規明訂學生在校期間應安排學生除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達150分鐘以上。期望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，以達到下列目標:

(一)每週 1 5 0：高中以下學校(含五專前三年)學生每週動150分鐘。

(二)一人一運動：國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

(三)提升體適能：110年各級學生健康體適能通過率達60%。

(四)規律來運動：學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

**三、哪裡有相關資訊？**

體育課好好玩網站 http://www.sportsfun-sa.com/

教育部體育署 http://www.sa.gov.tw/

**四、什麼是健康體育網路護照？**

教育部為瞭解學生體適能狀況，自民國88年開始推動學生體適能中程計畫（333計畫），並辦理學生體適能護照。接著民國96年「健康體育網路護照」正式上線，並與網路上傳系統結合，以**學生身分證字號**為帳號，**學號**為密碼，除提供學校建立學生完整體適能資料庫與成長歷程外，還可促使學生瞭解自身身體活動情形。 （操作路徑：教育部體育署體適能網站(www.fitness.org.tw)

→健康體育網路護照(passport.fitness.org.tw)）

**五、什麼是**「**大跑步計畫**」**-**「**跑步大撲滿**」

1. 「**跑步大撲滿**」**是**「健康體育網路護照」功能之一。供學生填寫每日跑步里程數。
2. 跑步大撲滿填寫說明：
3. 填寫單位：公尺(國小)
4. 填寫期限：可回溯8天前
5. 累積里程數：搭配動態地圖，以就讀學校所在地為起點，往逆時針方向累積，預計環臺灣一週(約1,080公里)。

**【背有說明】**





