

桃園市楊梅區瑞原國民小學 SH150 實施計畫

一、依據：

1. 國民體育法第 6 條規定。
2. 教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號辦理。
3. 桃園縣教育局 103 年 10 月 28 日桃教體字第 1030078628 號辦理

二、緣起：

運動除了可以達成強健體格，有益身心發展外，更可促進腦神經迴路的連結，活化腦細胞促進學生學習；「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，美國內帕維中央高級中學推動「零時」體育計畫，於第一節課尚未開始前的時段進行適當的運動，確認晨間運動對於提升閱讀的能力的成效有顯著的結果，最新研究發現，一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專注力，

為培養新世紀之公民，強健現代國民之體格，展現有競爭活力之國度，學校體育在體育正式課程外，配合教育部推動 SH150(S 代表 Sports，H 代表 Health，150 代表體育課以外 150 分鐘) 因應而生。

三、計劃目的

1. 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。
2. 提升學生健康體適能，健全未來公民身心之發展。
3. 藉由持續的運動，活化腦神經連結，提升學生學習能力。
4. 落實一校一運動特色，一生一運動技能之政策。
5. 播育學生愛運動的種子，提升國民身體素質，展現國家競爭活力。

四、實施內容

1. 晨間、課間與課後運動規劃

(1) 晨間運動 8:00~8:40

田徑隊訓練: 中高年級每星期一、三、五為全校三至六年級田徑訓練

扯鈴社團: 二、三年級每星期三為扯鈴社團練習

(2) 課間運動規劃 10:10~10:20

健康操運動: 一至六年級每星期一、三、五進行健康操活動

(3) 課後運動規劃 3:30~4:00

跳繩活動: 一、二年級課輔課進行跳繩活動

2. 辦理校內比賽

(1) 田徑競賽: 每年 10 月辦理校內 60 公尺競賽、12 月辦理校內 100 公尺競賽、4 月辦理校內 200 公尺競賽

(2) 樂樂棒球混齡競賽: 每年 5 月辦理中、高年級混齡樂樂棒球比賽

- (3)分齡跳繩競賽:每年1月辦理分齡跳繩競賽
- 3.每學年辦理一次全校性運動會
- 4.設置運動性社團
 - (1)田徑社團:中高年級每星期一、三、五為全校三至六年級田徑訓練
 - (2)扯鈴社團:二、三年級每星期三為扯鈴社團練習
- 5.體適能測驗
 - (1).每學期上學期進行測驗,未通過請體育老師擬定個別增進計劃
 - (2).每學期四月由訓導組進行四至六年級測驗

五、預期績效

- 1.中、高年級106學年度sh150達成率100%
- 2.低年級106學年度sh150達成率85%

六、計劃經教師會議審查通過始得實施,修正時亦同

承辦人:

輔導主任:

校長: