

桃園市龍山國民小學 SH150 實施計畫

一、依據

1. 國民體育法第 6 條規定，高級中等以下學校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、目的

1. 培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣。
2. 養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

三、實施時程

1. 朝會後(星期一、星期四)：08：15~ 08：35(共 2 日合計 40 分鐘)
2. 星期三：08：00~ 08：30(計 30 分鐘)
3. 體育性社團 (約 200 分鐘)
4. 實施時間總 270 分鐘，合乎 SH150 計畫。

四、實施對象：本校學生。

五、組織職掌

	職 稱	實施方式	辦理單位
組 織 職 掌	召集人	1. 確立實施計劃以及擬定原則 2. 確立規劃方案 3. 納入統合視導項目	校長
	副召集人	1. 提出計畫 2. 監督並統合學校執行成果 3. 展現整體計畫績效數據	學務主任
	執行秘書	1. 提出實施方式及自我評核標準 2. 提供第一線執行改善意見 3. 將績效指標納學校體育統計年報 網路填答系統	體育組長
	各委員	執行 SH150 計畫及體適能實施計畫	各班級導師及 體育專科教師 護理師(運動傷害處理)

六、活動時間：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	時間合計
早自修 08：00~ 08：30			30 分鐘			
朝會後 08：15~ 08：35	20 分鐘			20 分鐘		
體育社團 15：40~ 17：10	10 分鐘	90 分鐘		10 分鐘	90 分鐘	
累計	30 分鐘	90 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	90 分鐘	270 分鐘

七、實施內容

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
朝會後	08：15~ 08：35 健身操(23 年級) 慢跑(1 年級)		08：00~ 08：15 健身操(45 年級) 慢跑 6 年級 08：15~ 08：35 健身操(23 年級) 慢跑 1 年級	08：15~ 08：35 健身操(45 年級) 慢跑(6 年級)	
體育社團 15：40~ 17：10	直排輪	足球 舞蹈		籃球	MV 舞蹈

八、預期效益

1. 學生體適能合格率達 60%以上。
2. 學生能養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

九、本計畫陳 校長核定後實施，修正時亦同。