

臺南市鹽水區歡雅國民小學SH150方案推動計畫

壹、依據：

- 一、教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函頒「SH150方案」。
- 二、臺南市103學年度所屬各級學校推動SH150方案實施計畫。

貳、目標

- 一、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。
- 二、增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- 三、達成教育部逐年(至民國110年)提升學生規律運動習慣比例至90%及學生體適能中等比例達60%之目標。

參、實施對象：本校全體學生。

肆、推動期程：自103學年度第一學期起實施，每年經常辦理。

伍、推動策略

一、組織分工

	職稱	工作職掌
計畫主持人	校長	研擬並主持計畫，督導推動SH150方案各項事宜。
行政組	教導主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	學務組長	執行計畫與資料上傳
	總務主任	協助體育器材之購買與場地維護
	護理師	協助執行身體健康及營養需求評估等方案
	工友	協助體育場地維護
教務組	教務組長	協助執行融入課程方案
	一~六年級 導師	督導班級學生執行
	科任教師	將計畫融入健康與體育課程
	幹事	協助執行計畫

支援組	家長代表	擔任體育志工協助執行計畫
	社區警政、衛生行政單位	協助執行計畫

二、策略工作內容

(一) 原則：

1. 學生運動日常化，妥善規劃晨間、課間與課餘活動，培養規律運動習慣。
2. 推動體育教學正常化，培養學生各類運動之技術與體能。
3. 落實教師指導專業化，建立學生正確運動與健康知能。
4. 課程設計樂趣化，以提高學生學習動機熱愛運動。
5. 推動普及化運動，並發展多元化運動項目，豐富學生多元學習。
6. 積極辦理校內體育競賽及成立運動社團。

(二) 內容：慢跑、健身操、跳繩（或籃球）

1. 項目：慢跑。

時間：每週一、二、四，上午7時40分～8時。

場地：操場跑道。

2. 項目：健身操、慢跑。

時間：每週五，上午7時40分～8時。

場地：中廊、操場跑道。

3. 項目：跳繩（或籃球）。

時間：每週一～五，上午10時10分～10時30分。

場地：中廊、操場跑道、紅磚區（或籃球場）。

陸、預期成效

一、全部學生達到每週運動150分鐘政策。

二、學生體育活動多元發展，並且全部學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

三、普及化運動、校內體育競賽及運動社團，學生參與率逐年提升。

四、參與推動體育活動教師與志工人數逐年提升。

五、學生規律運動習慣比例逐年提升。

六、學生體適能中等比率逐年提升。

柒、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼
學務組長 陳俊穎

處室主任

教師兼
教學主任 李俊昇

校 長

歡雅國小
校長 詹佳璋