

博愛國小103學年「SH150」方案實施計畫

一、依據：

(一) 配合102年11月26日立法院修正通過國民體育法第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，每週應達一百五十分鐘以上」。

(二) 依據中華民國103年9月17日南市體處動字第1030886080號函辦理。

(三) 依據103年10月24日南市教體處動字第1030977543號函辦理。

二、目標：

(一) 啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。

(二) 每位學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

(三) 民國110年學生體適能中等比率達60%。

(四) 民國110年學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

三、組織分工：

博愛國小103學年度「學生每週在校運動150分鐘」實施計畫 執行小組			
編組	姓名	職稱	職掌業務內容
召集人	陳東陽	校長	綜理各項事務。
副召集人	許鐸芬	家長會長	協助綜理各項事務。
秘書長	陳昌熙	學務主任	依校長指示策畫、協調執行各項計畫。
執行秘書	王儷樺	體衛組長	1. 執行活動計畫內容。 2. 資料成果彙整事宜。
委員	邱英娟	護理師	協助學生BMI值測量及記錄事宜。
委員	黃雅鈴	一年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	李雅雪	二年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	黃玉佳	三年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	王媛香	四年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	謝筱琦	五年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	李綉雲	六年級學年主任	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)提升親師生運動知能	利用集會場合對全校親師生宣導SH150 方案本校實施計畫及內容。	103 年 9 月 (1)校務會議 (2)新生家長座談會 (3)開學始業式 (4)班親會
	(2)家長及運動志工增能	A. 招募運動志工與家長志工。 B. 辦理運動志工及家長志工座談會。 C. 強化每週運動應達 150 分鐘之概念。	103 年 8、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	103 年 8、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。	103 年 8 月起
	(2)提供運動項目選單	依據個別學生狀況提供運動項目選單。	103 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。	103 年 8 月起
	(4)支援課後運動社團教材	A. 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。 B. 增加多樣化課後運動社團。	103 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。	103 年 9 月起
	(2)彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	A. 實施共同體育活動。 B. 辦理班際普及化運動競賽。	(1)校慶運動會 (2)健康操觀摩競賽 (3)班際大隊接力比賽 (4)班際樂樂棒球比賽 (5)班際籃球鬥牛比賽 (6)班際投擲九宮格比賽
	(3)參加普及化運動	參加普及化運動縣市決賽。	依市府規畫時程
參加體育嘉年華活動、教育盃及市長盃各項錦標賽		依市府規畫時程	
辦理普及化運動校內預賽(1-3 年級健身操、4-5 年級樂樂棒球、4 年級樂樂足球、6 年級大隊接力等)。		依市府規畫時程	

	(4)多元化活動項目	結合 99 體育日辦理活動。 低年級「小鐵人闖關」活動 中年級神臂超人活動 高年級躍來躍有力活動	103 年 9 月 9 日
		低年級呼拉圈活動 中年級跳繩活動 高年級慢跑活動	103 年 9 月起
資訊 宣 導	(1)利用媒體廣為宣 傳	A. 活動標語甄選及宣導。 B. 邀請媒體報導學校活動。	103 年 12 月
	(2)提供運動資訊	A. 學校網頁提供相關資訊，如聰明 學習靠運動相關資訊、規律運動 概念、運動安全相關資訊。 B. 將運動及方案相關影片上傳至 校內區網 NT2003 供全體教師參考。	103 年 9 月起


五、體育活動時間：

星期	實施時間	實施時段	實施內容	活動時間	備註
一	10：10~10：30	課間活動	有氧活動	20 分鐘	導師帶領
二	08：05~08：30	晨間活動	健康操活動	25 分鐘	全校進行
	10：10~10：30	課間活動	有氧活動	20 分鐘	導師帶領
三	08：05~08：30	晨間活動	慢跑活動	25 分鐘	全校進行
	10：10~10：30	課間活動	有氧活動	20 分鐘	導師帶領
四	10：10~10：30	課間活動	有氧活動	20 分鐘	導師帶領
五	10：10~10：30	課間活動	有氧活動	20 分鐘	導師帶領
				總計 150 分鐘	

六、執行督導：

- (一) 學務處協同各班導師督導各班學生執行情形。
- (二) 學務處體衛組檢核成效並填報成果報告於學年度結束呈報市府。
- (三) 健康中心於計畫前後計算各班學生 BMI 達標準值進步比率，擇優頒發獎品與獎狀以資鼓勵。

七、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

體衛組：

護理師：