

臺南市立鹽行國中 111 學年度 SH150 暨大跑步計畫

- 一、 依據：教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函。
- 二、 目的：推廣體育活動，提升體適能狀況，建立正確運動觀念，進而達到終身運動習慣。
- 三、 實施期程：111 年 12 月 21 日至 112 年 06 月 26 日，每年修正續辦。
- 四、 實施對象：以本校學生為主並鼓勵全體教職員、志工參與，社區民眾(限校園開放時間)於校園開放時間到校活動。
- 五、 實施時程：
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。

(一)時間分配：

星期 時間	一	二	三	四	五
早自習 07:30-08:10	30 分鐘	朝會	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘
課間運動	50 分鐘	50 分鐘	50 分鐘	50 分鐘	50 分鐘
課後運動時間 17:00-17:30	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘

1. 課間時間：每節下課 10 分鐘 (除第四節下課午餐及下午第六節)共有 50 分鐘。
2. 課後時間：依本校操場開放時間為 17:00~17:30，學生可自行利用場地開放時間進行活動。
3. 早自習時間或課間下課由體育股長整隊帶至操場，以跑走方式完成至少 400 公尺(或操場 2 圈)之距離，或可選擇跳繩 300 下，完成後可於 SH150 活動表上登記一次，一天至多登記三次，須以班級為單位，且每次活動須達班級人數八成以上。
4. 每節下課 10 分鐘的時間，請導師多多鼓勵同學至室外從事體育活動(跑步、跳繩、打球)

(二)組織執掌

組織職掌	職稱	實施方式	辦理單位
	召集人	1. 確立實施計劃以及擬定原則 2. 確立規劃方案及考核獎勵機制 3. 納入統合視導項目	校長
	副召集人	1. 提出計畫及考核機制 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	體衛組長
	執行委員	<ul style="list-style-type: none"> 計畫及體適能實施計畫 	各班級導師及體育專科教師

(三)實施內容：

星期時間	一	二	三	四	五
早自修	跑步 班級體適能	朝會	跑步 班級體適能	跑步 班級體適能	跑步 班級體適能
課間時間	跑步、足球、籃球、排球、跳繩、組合運動(自行選擇喜愛的運動)				
課後時間	跑步、籃球、排球、舞蹈(自行選擇喜愛的運動) 其他運動類校隊及社團 (田徑隊、Teeball 社、熱舞社、木球社)				

(四)實施方式：

面向	策略工作內容	實施方式	主辦單位
人力資源	提升教師運動知能	鼓勵學校教師參加增能研習宣導 SH150 計畫	教務處
	家長及運動志工增能	利用家長日及導師聯絡強化家長讓孩子每週運動應達 150 分鐘之概念。	輔導處 體育組
教材設施	提供樂趣化教材	提供多樣化教學方式或教材。	學務處
	校園開放並提供場地租借	課後校園開放期間，各運動場提供社區民眾使用，室內場館租借事宜則需至總務處提出申請。	總務處
	結合網路多元學校平臺分享	於「愛學網」、「體育課好好玩」、「體育教學工廠」等網站下載教案提供學生樂趣化運動。	體衛組
活動規劃	晨間活動	每週一、三、四、五由各班老師自行視班級事務安排體育活動，進行全校晨間運動。	各班導師
	課間及課後運動	經任課體育老師及導師認證之後，學生自行上網至「育部體育署體適能網站」登錄將每日累積跑步里程數自動上傳至「跑步大撲滿」。	體育組
	體育課	辦理運動會及班際運動競賽。	體育組
健促宣導	配合學校衛生組的健康促進計畫	下課時間推行的「3010」用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，請老師鼓勵學生走出教室，一方面讓學生遠眺眼睛休息，一方面藉由散步達到運動的目的。	體衛組
資訊宣導	提供運動資訊	A. 提供體育署網站相關資訊，如 <u>聰明學習靠運動</u> 相關資訊、 <u>規律運動概念</u> 、 <u>運動安全</u> 相關資訊。以利教師使用。 B. 建議老師與學生上 Youtube 欣賞運動及方案相關影片。	體衛組

(五)體育署跑步里程建議量一覽表

年級別	每週總量 (公里/ 人)	每月總量 (公里/人)	每年總量 (公里/人)	備註 (每年每人 48 週)
國七	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
國八	8.0	32.0	384.0	
國九	8.0	32.0	384.0	
小計	1,152 公里			

- 預期效益
- 1、畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 2、學生各項體適能中等達 70% 以上。
- 3、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。
- 獎勵：每月統計跑步、聽繩登記次數達 ^{體育署建議} 一次的班級，給予嘉獎乙次，每月至多嘉獎一次。
- 若經查核有造假情事，學務處得撤回獎勵。
- 本計畫陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人： 處室主任： 校長：