

新竹縣 103 年度埔和國民小學體育評鑑

推動 SH150 方案實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部 103 年度[SH150 方案計畫]。
- 二、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。
- 三、依據新竹縣政府 103 年 06 月 13 日府教體字第 1030353621 號函。

貳、目的：

為培育學生運動知能，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，依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。訂定本校學生在校期間，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。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

參、主辦單位：新竹縣埔和國民小學

肆、承辦單位：教導處訓導組

伍、活動日期：103 年 1 月 1 日起至 103 年 12 月 31 日

陸、活動地點：(本校籃球場、草皮、風雨操場等)

柒、活動對象：全校師生。

玖、實施方式：

一、人力資源

1. 提升體育教師運動知能：辦理教師增能研習宣導 SH150 政策。
2. 建置教師互動平臺：於網路教案平臺交流優秀教案。
3. 辦理典範學校觀摩
4. 家長及運動志工增能：辦理運動志工與家長志工招募、培訓；強化家長每週運動應達 150 分鐘之概念及 3Q 教材。
5. 結合民間組織資源：媒合體育運動組織入校推廣運動。

二、教材設施

1. 提供樂趣化教材：提供多樣化教學方式或教材(如虛擬遊戲)。
2. 提供運動套餐選單：依據個別學生狀況提供運動套餐選單。
3. 利用閒置空間設置樂活運動站。
4. 支援課後運動社團教材：增加多樣化功能性課後運動社團。
5. 結合網路多元學校平臺分享：提供具體實施作法教材於「愛學網」、「體育

課好好玩」等網站。

三、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。
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
3. 學生普及化運動：辦理普及化運動校內預賽(參考項目包含：1-4 年級健身操、3-5 年級樂樂棒球、1-6 年級樂樂足球、6-9 年級大隊接力等)。
4. 跳繩等多元化活動項目：辦理體育日活動(運動賽會)。
5. 辦理校內班際運動聯賽：辦理校內班際運動聯賽。
6. 運動社團協助辦理活動：運動社團協助辦理校內班際運動聯賽之賽務。

四、資訊宣導

1. 利用媒體廣為宣傳：選擇學生喜愛的明星或運動選手，結合活動主題，為活動代言。B. 活動標語甄選及宣導。
2. 提供運動資訊。

拾、獎勵及督導：

一、考核機制：建立學校實施方式之自我檢核與改善機制。

二、獎勵機制：獎勵表揚致力推動之教師、學生、志工家長及校內社團，並推薦參加相關遴選表揚活動，將其經驗進行分享與宣導。

拾壹、預期目標及效益：

- 一、學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
- 二、學生體適能上傳率每年均超過 90%。
- 三、志工投入運動指導及服務。
- 四、國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 五、學生體適能中等比率達 60%。
- 六、學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

拾貳、本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

新竹縣 103 年度埔和國民小學推動 SH150 方案實施計畫成果照片

	
活動時間：103.11.15	活動時間：下課時間
活動地點：大操場	活動地點：大操場
活動內容：1-6 年級松竹大隊接力	活動內容：練足球
	
活動時間：每週三課間活動時間	活動時間：每週二課間活動時間
活動地點：大操場	活動地點：足球場
活動內容：1-6 年級健身操	活動內容：1-6 年級跑步
	
活動時間：課間活動	活動時間：每週五課間活動
活動地點：大操場	活動地點：大操場
活動內容：103.9.9 全國同步跳繩日	活動內容：1-6 年級跳繩

新竹縣 103 年度埔和國民小學推動 SH150 方案實施計畫成果照片

	
活動時間：體育課活動	活動時間：下課時間
活動地點：運動場	活動地點：活動中心
活動內容：樂樂棒球教學活動	活動內容：躲避球活動
	
活動時間：103.11.15	活動時間：103.6.18
活動地點：大操場	活動地點：大操場
活動內容：拔河活動	活動內容：全校大隊接力
	
活動時間：課間活動	活動時間：晨光時間
活動地點：大操場	活動地點：活動中心
活動內容：每周健身操活動	活動內容：體能訓練

新竹縣 103 年度埔和國民小學推動 SH150 方案計畫獎勵及督導成果

	
活動時間：103.11.15	活動時間： 103.11.15
活動地點： 大操場	活動地點： 大操場
活動內容：運動會頒獎，獎勵運動卓越	活動內容： 1-6 年級松竹大隊接力頒獎
	
活動時間： 103.3.27	活動時間： 103.3.27
活動地點： 中庭	活動地點： 中庭
活動內容： 健康操表現優良同學頒獎	活動內容： 跳繩優秀學生頒獎
	
活動時間： 103.11.18	活動時間：103.4.23
活動地點： 中庭	活動地點： 中庭
活動內容： 各年級跑步個人賽頒獎	活動內容： 獎勵運動認真表現同學