

臺南市歸仁區歸南國小 110 學年度 SH150 方案推動計畫

壹、依據

教育部體育署 SH150 方案，推動每週在校運動 150 分鐘策略。

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。
- 三、達成教育部逐年(至民國 111 年)提升學生規律運動習慣比例至 90%及各級學校學生體適能中等比例達 60%之目標。

參、實施對象

分低年級(1-2 年級)、中年級(3-4 年級)、高年級(5-6 年級)

肆、推動期程：110 年 9 月 1 日至 111 年 6 月 30 日。

伍、推動策略

- 一、結合本校民俗體育(舞龍、跳鼓、功夫扇、彈腿)、棒球與課後才藝社團，並依年段規劃運動項目與時段。

二、組織分工

	職稱	工作職掌
計畫主持人	校長 林靜儀	研擬並主持計畫，督導推動 SH150 方案之各項事宜。
行政組	學務主任 鄭仔庭	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	體育組長 李佳翰	執行計畫與資料上傳
	衛生組長 楊宜庭	協助整合健康促進計畫
	護理師 方靖月	協助身體健康及營養需求評估等
教學組	學年導師	協助指導學生
	約聘運動教練	協助指導學生
支援組	輔導主任 余淑娟	協助整合志工人力
	志工團	擔任體育志工協助活動進行
場地組	總務主任 蔡政群	協助場地規劃與修整

三、策略工作內容(規劃校內運動時間、項目及場地等)

	低年級(1、2 年級)	中年級(3、4 年級)	高年級(5、6 年級)
時間	每週上午 8:00~8:20	每週上午 8:00~8:35	每週上午 8:00~8:35
	10:10~10:25	10:10~10:25	10:10~10:25
	共 155 分鐘	共 215 分鐘	共 215 分鐘
運	星期一、三：	星期一、三：跑步	星期一、三：

動 項 目	跳繩 星期二、四： 跑步	星期二、四：跳繩 樂樂棒： 各班級兩周輪一次	跳鼓、彈腿、 功夫扇 星期二、四： 舞龍、宋江
場 地	星期一、三： 籃球場 星期二、四： 操場	星期一、三： 操場 星期二、四： 籃球場	星期一、三： 籃球場 星期二、四： 活動中心

四、規劃辦理班際跳繩及樂樂棒球比賽，比賽計畫另呈。

陸、預期成效

- 一、落實學生體育活動多元發展，並且國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 二、普及運動、校內體育競賽及運動社團，參與及辦理學校逐年提升。
- 三、本校學生體適能中等比率逐年提升。
- 四、本校學生規律運動習慣比例逐年提升。

柒、本計畫奉校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼
體育組長 李佳翰

單位主管：

教師兼
學務主任 鄭仔庭

校長：

芳南國民小學
校長 林靜儀