

彰化縣青山國小 108 學年度推動「每週在校運動 150 分鐘 (SH150)」

實施計畫

一、依據：

- (一) 國民體育法第 6 條及教育部體育署 SH150 方案辦理。
- (二) 彰化縣政府 105 年 6 月 15 日教體字第 1050202212 號函辦理。

二、目標：

- (一) 啟發學生運動興趣，養成規律運動習慣。
- (二) 奠定終身健身運動的態度及觀念，發展身心健全之健康人生。

三、實施對象：全體學生

四、實施期程：108 年 8 月 30 日至 109 年 6 月 30 日。

五、活動時間：

| 星期 | 晨間活動 8:00~8:35 | 課間活動 (10:10~10:30) | 時間合計 | 備註 |
|----|----------------------------------|-----------------------|------|--------------------------------------|
| 一 | 全校升旗 (8:10~8:35 健康 操及慢跑活動) | 20分鐘 (10:10~10:30) | 45分鐘 | 升旗後跳青山有 氧健康操之後導 師可彈性規畫慢 跑運動 |
| 二 | 教師晨會 | 20分鐘 (10:10~10:30) | 20分鐘 | |
| 三 | 宣導活動 | 20分鐘 (10:10~10:30) | 20分鐘 | |

| | | | | |
|----|---------------------------------|-----------------------|-------|--------------------------------------|
| 四 | 教師晨會 | 20分鐘 (10:10~10:30) | 20分鐘 | |
| 五 | 全校升旗 (8:10~8:35健康操 及慢跑活動) | 20分鐘 (10:10~10:30) | 45分鐘 | 升旗後跳青山有 氧健康操之後導 師可彈性規畫慢 跑運動 |
| 累計 | 50分鐘 | 100分鐘 | 150分鐘 | |

六、活動內容：

| 星期 | 晨間活動 (08:00~08:35) | 課間活動 (10:10~10:30) | 備註 |
|----|-----------------------|------------------------------------|------|
| 一 | 升旗後慢跑 | 活動中心：籃球、桌球 操場：躲避球和單人雙 人跳繩 | 教師領跑 |
| 二 | 導師時間 | 活動中心：籃球、桌球 操場：躲避球、飛盤和 單人雙人跳繩 | |
| 三 | 全校宣導活動 | 活動中心：籃球、桌球 操場：躲避球、飛盤和 單人雙人跳繩 | |
| 四 | 導師時間 | 活動中心：籃球、桌球 | |

| | | | |
|---|-------|-----------------------------------|------|
| | | 操場：躲避球和單人雙 人跳繩 | |
| 五 | 升旗後慢跑 | 活動中心：籃球、桌球 操場：躲避球飛盤和單 人雙人跳繩 | 教師領跑 |

七、預期效應：

- (一) 本校學生每週運動 150 分鐘比率提高。
- (二) 本校學生體適能中等比率提高。
- (三) 本校學生規律運動習慣比率提高。

八、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：


 康峻瑋
教師兼體育衛生組長

主任：


 周育本
教師學務

校長：


 陳俊文
香山國小校長