

苗栗縣育英國小龍騰分校 106 學年度

每週在校運動 150 分鐘(SH150)實施計畫

壹、依據

一、 102 年 12 月 11 日修訂之國民體育法。

二、 教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函之「SH150 方案」。

貳、實施期程：106 年 8 月至 107 年 7 月。

參、實施對象：四年級至六年級學生。

肆、推動 SH150 小組（請依實際情況微調）

職別	姓名	單位	職稱	任務執掌	備註
召集人	劉拯民	育英國小	校長	督導計畫推動	
副召集人	楊欽安	育英國小	家長會長	協助督導計畫推動	
總幹事	康元甲	育英國小	總務主任	協助督導計畫推動	
副總幹事	鄭燈明	育英國小	分校主任	綜理每週在校運動 150 分鐘推動事宜、掌管執行情形	
行政組	組長	林建樟	育英國小	教導主任	1.召開相關會議與記錄 2.擬訂實施計畫、檢討執行成效 3.成果彙編 4.各項經費核結
	副組長	康元甲	育英國小	總務主任	
	組員	鄭燈明	育英國小龍騰分校	分校主任	
推動計畫組	組長	徐睿甫	育英國小龍騰分校	六導師	
	副組長	徐煥昇	育英國小龍騰分校	五導師	
	組員	黃君玉	育英國小龍騰分校	四導師	
	組員				
資訊組	組長	林建樟	育英國小龍騰分校	分校主任	資料彙整、資訊作業協助
	組員				

伍、具體實施策略（規劃校內運動時間、項目、設施及場地等）（請依實際情況微調）

		活動內容、特色及時間	活動設施及場地
活動規 劃	一、晨間、課間及課後運動	各班利用晨間時間、下課、及課後時間進行慢跑活動，鍛鍊體能。	分校操場
	二、彈性課程及綜合活動 時間規劃與實施共同體育活動	運用彈性課程跳大會舞，全校性的練習。	分校操場
	三、普及化運動	推行籃球比賽，鼓勵小朋友下課及課後假日多打籃球。	分校操場
	四、其它校內體育活動	樂樂棒球、足球、躲避球、籃球、體適能跑步等。	分校操場
	五、運動資訊提供	學校網站及臉書粉絲頁不定期公布體育活動競賽辦法。	學校網站及粉絲頁
	六、教師研習增能	利用體育增能研習，聘請老師辦理相關研習。	分校視聽教室

陸、預期成效

1. 學生達到每週運動 150 分鐘。
2. 學生規律運動習慣逐漸提升。
3. 學生體適能成績逐年提升。
4. 各項活動增進孩子課業學習專注力。
5. 增進師生間互動情誼。