

新北市三重區三重國民小學 SH150方案推動計畫

壹、依據：

- 一、教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函頒「SH150方案」
- 二、依據新北市政府教育局104年4月14日新北教學字第1040590828號函辦理

貳、目標

- 一、為培育學生運動知能，激發學生運動動機及興趣，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、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、推動期程：自114年9月1日至115年6月30日止。

肆、組織分工

三重國小114學年度SH150方案推動計畫執行小組			
編組	姓名	職稱	職掌業務內容
召集人	朱富榮	校長	綜理各項事務
副召集人	黃齡瑤	學務主任	依校長指示策劃，協調執行各項計畫。
執行秘書	連秀霞	體育組長	1. 執行活動計畫內容 2. 資料成果彙整事宜。
委員	楊恬儀	學年代表	協助執行活動計畫。
委員	林毓姿	學年代表	協助執行活動計畫。
委員	林娟琪	學年代表	協助執行活動計畫。
委員	劉怡萱	學年代表	協助執行活動計畫。
委員	林怡均	學年代表	協助執行活動計畫。
委員	蔡國偉	學年代表	協助執行活動計畫。
委員	游宗曄	體科代表	協助執行活動計畫。
委員	簡榮華	行體代表	協助執行活動計畫。
委員	黃祺淳	行體代表	協助執行活動計畫。
委員	林慧真	行體代表	協助執行活動計畫。
學生代表	吳熙	自治小市長	提供計畫建議及協助宣導。

伍、實施對象：本校各班學生

陸、推動策略

- 一、策略工作內容

面向	策略工作內容	實施方式	辦理處室
1. 人力 資源	(1)提升體育教師運動知能	鼓勵教師參加運動知能增能研習課程、各單項體育運動裁判與教練研習，增進運動知能。	教務處
	(2)提升全校教師運動知能	A. 辦理校內體育科教學觀摩提供課室觀察課程	教務處
	(3)家長及運動志工增能	A. 辦理運動志工與家長志工招募及培訓 B. 強化學生家長每週運動應達150分鐘之概念及宣導教材。	學務處
	(4)結合民間組織資源	媒合體育運動組織、體育總會各單項運動委員會入校推廣運動。	
2. 教材 設施	(1)提供樂趣化教材	規劃、設計與提供多樣化、樂趣化教學方式或教材	學務處 教務處
	(2)支援課後運動社團	A. 鼓勵學校增設課後運動社團。 B. 增加多樣化功能性課後運動社團。 C. 課後照顧班運動教材、器材。	學務處 教務處
	(3)結合網路多元學校平臺分享	提供超連結：教育部體育署網路教案平臺(如：「愛學網」、「體育課好好玩」等網站)，觀摩優秀教案與最新運動資訊。	資訊組
3. 活動 規劃	(1)晨間、課間及課後運動	A. 晨間活動： 每週一至週四8：30-8：45 (全校護眼運動時間) 每週一、二、四 10：15-10：30 B. 課間活動：新式健康操 (健康操跳完可進行活動：樂動校園馬拉松、球類活動、快走…等運動) B. 每週一至週五每節下課時間活動內容：快走、球類活動、跳繩、躲避飛盤 C. 課後運動：每日17：30-18：30 校園開放供學生從事體育休閒活動	學務處 總務處
	(2)彈性課程及綜合活動時間規劃與實施共同體育活動	A. 配合學校運動會或體育競賽實施共同體育活動。 B. 辦理各學年期末班際體育競賽。	學務處 教務處
	(3)國中、小學普及化運動	辦理新北市樂活月班際普及化運動校內預賽。 A. 1-4年級健身操 B. 4年級樂樂棒球 C. 5-6年級另依體育課程由各學年體育科任安排相關比賽如大隊接力賽、躲避球賽…等	學務處

(4) 結合99體育日辦理校內體育日活動。	結合99體育日辦理校內體育活動。 高年級：8：30-8：45 跳繩..... 低年級：9：25-9：35 跑步..... 中年級：10：15-10:30 健康操.....	學務處
(5) 推行零時體育課	鼓勵7點半前到校的學生，於7:15~7:30到校園進行有氧運動再上課。形式：超慢跑、跳繩、跑步	學務處
(6) 運動撲滿	改良校園馬拉松，進行運動撲滿，鼓勵二~六年老師以不同形式推展班級運動。	學務處
(7) 辦理校內畢業路跑活動	辦理校內六年級畢業路跑活動：3K	學務處 教務處 家長會
(8) 利用媒體廣為宣傳	主動聯繫傳播媒體廣為宣傳	學務處
(9) 提供運動資訊	A. 校內人員參加體育相關研習後，提供研習內容以提升教師專業知能。 B. 主動提供運動資訊供教師參考、研究。	學務處 教務處
(10) 辦理教師促進身體活動	配合sh150政策，鼓勵利用每週一、二、四下午4：10至5：10，辦理教師促進身體活動，如快走、慢跑、打球、瑜珈等，養成老師規律運動習慣。	學務處

柒、預期成效

- 一、學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 二、學生達到每週運動150分鐘比率，逐年提高。
- 三、學生體適能上傳率每年100%。
- 四、學生體適能中等比率達60%以上，逐年提高達成率。
- 五、學生每天能自主登入體適能網站。
- 六、學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。
- 七、參加教師增能之比例超過30%，並逐年提升

捌、本計畫經體育發展委員通過後，呈校長批示後實施，修正時亦同。

承辦人

體育連秀霞

主任

學務黃齡瑤

校長

校長朱富榮