

苗栗縣南湖國民中學 107 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：107 年 8 月至 108 年 7 月。

參、實施對象：七年級至九年級學生。

肆、推動 SH150 小組

| 職別 | | 姓名 | 單位 | 職稱 | 任務執掌 | 備註 |
|-------|----|-----|-----|------|--|----|
| 召集人 | | 徐曉雲 | 校長室 | 校長 | 督導計畫推動 | |
| 副召集人 | | 邱世方 | 教務處 | 教務主任 | 協助督導計畫推動 | |
| 總幹事 | | 江鳳媛 | 學務處 | 學務主任 | 1. 協助督導計畫推動 2. 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 | 彭宛宜 | 學務處 | 體衛組長 | 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 | |
| 推動計畫組 | 組長 | 劉璟儀 | 學務處 | 訓育組長 | 協助研擬實施計畫及推動策略 | |

伍、具體實施策略（規劃校內運動時間、項目、設施及場地等）

| 活動規劃 | 活動內容、特色及時間 | 活動設施及場地 |
|--------------|---|--|
| 一、晨間、課間及課後運動 | <p>1. 活動內容</p> <p>(1)慢跑 (2)體適能 (3)球類活動 (4)健康體位班</p> <p>2. 特色</p> <p>(1)慢跑：搭配董氏基金會「樂動 150，樂此不疲」，每日至少慢跑 3 圈以上，並定期將跑步里程數登錄體適能網站。 (2)體適能：辦理體適能集點活動，集滿 30 點兌換嘉獎並公開獎勵，由每週體適</p> | <p>1. 場地</p> <p>(1)慢跑:操場 (2)體適能：操場 (3)球類活動：籃球場 (4)健康體位班：操場</p> <p>2. 設施器材</p> <p>(1)慢跑：跑道 (2)體適能：瑜珈軟墊、跳繩 (3)球類活動：各式球類 (4)健康體位班：瑜珈軟墊、跳繩</p> |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | <p>能志工與導師認證給點。</p> <p>(3)球類活動：由班導師協助辦理班級之課後球類活動。</p> <p>(4)健康體位班：利用課間活動時間辦理，對體位不佳的學生提供有系統的身體活動，並給予飲食衛教，協助學生有健康體位。</p> <p>3. 時間</p> <p>(1)慢跑：第二節下課與其餘下課時間。</p> <p>(2)體適能：第二節下課。</p> <p>(3)球類活動：各節下課與放學後時間。</p> <p>(4)健康體位班：第二節下課與其餘下課時間。</p> | |
| <p>二、彈性課程及綜合活動時間規劃與實施共同體育活動</p> | <p>1. 活動內容</p> <p>(1)棒球社團</p> <p>(2)籃球社團</p> <p>(3)舞蹈社團</p> <p>2. 特色</p> <p>(1)棒球社團：棒球運動為本校重點發展運動項目，藉由社團活動，進而發掘具潛力之棒球選手，推薦參加棒球隊，也藉此推動全校棒球運動普及化。</p> <p>(2)籃球社團：本校欲發展之第二項運動，藉由廣受歡迎之籃球運動，引發學生主動參與，鼓勵學生發展籃球技術並參加對外比賽。</p> <p>(3)舞蹈社團：推動多元化運動，提供學生多樣化選擇，也提供表演機會，從對外演出中，培養學生自信心、責任感、成就感和團結力。</p> <p>3. 時間：禮拜二第5、6節</p> | <p>1. 場地</p> <p>(1)棒球社團：操場</p> <p>(2)籃球社團：健行館</p> <p>(3)舞蹈社團：舞蹈教室</p> <p>2. 設施器材</p> <p>(1)棒球社團：棒球、手套、球棒、打擊帽、壘包、打擊網、計分板</p> <p>(2)籃球社團：籃球、角錐、計分板、號碼衣</p> <p>(3)舞蹈社團：音響視聽設備、表演道具</p> |
| <p>三、普及化運動</p> | <p>1. 活動內容</p> <p>(1)大隊接力</p> <p>2. 特色</p> <p>(1)校慶運動會競賽項目，推動班級大隊接力，促進班級凝聚力與改善體適能，並選拔校際代表隊參加全縣大隊接力比</p> | <p>1. 場地：操場</p> <p>2. 設施器材：接力棒、起跑架、號碼衣</p> |

| | | |
|------------|---|---|
| | <p>賽。</p> <p>3. 時間</p> <p>(1) 體育課</p> <p>(2) 各節下課時間</p> <p>(3) 放學時間</p> <p>(4) 校慶運動會</p> <p>(5) 晨間時間</p> | |
| 四、其它校內體育活動 | <p>1. 活動內容</p> <p>(1) 趣味體適能競賽</p> <p>(2) 其他體育競賽</p> <p>2. 特色</p> <p>(1) 搭配課間體適能活動，發想創意體適能活動。</p> <p>(2) 趣味體適能促進學生參與度。</p> <p>(3) 藉由競賽凝聚班級向心力</p> <p>(4) 投入競賽練習進而養成規律運動習慣。</p> <p>3. 時間</p> <p>(1) 趣味體適能競賽：每月最後一週禮拜五之晨間時間。</p> <p>(2) 其他體育競賽：配合學校行事，每學期辦理一次。</p> | <p>1. 場地</p> <p>(1) 趣味體適能競賽：操場</p> <p>(2) 其他體育競賽：籃球場、健行館（活動中心）</p> <p>2. 設施器材</p> <p>(1) 趣味體適能競賽：接力棒、起跑架、號碼衣</p> <p>(2) 其他體育競賽：各式球類、球具、體育器材、計分板、號碼衣</p> |

陸、預期成效

一、體適能

- (一) 待加強人數由 62 人降為 59 人。
- (二) 中等程度人數由 82 人提升為 86 人以上。

二、運動競賽

- (一) 每學期辦理 3 次班際運動競賽。
- (二) 每學期參加對外競賽 2 次。

三、體適能集點活動

- (一) 每學期 80% 以上學生皆能參與集點活動。
- (二) 每學期集點兌換嘉獎達 20 次以上。

四、健康體位班

- (一) 體重過重人數下降 1%。
- (二) 體重超重人數下降 1%。
- (三) 體重過輕人數下降 1%。
- (四) 體重適中人數上升 1%。