

新化國中 104 學年度推動「SH150 方案」之「每日一運動」實施計畫

一、計畫依據:

- 1、依據教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函辦理。
- 2、國民體育法第 6 條規定：學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。
- 3、依據臺南市政府教育局 103 年 10 月 24 日南市教體處動字第 1030977543 號函「臺南市方案推動計畫」辦理。
- 4、本校 103 年度健康促進計畫辦理。

二、計畫目的:

- 1、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。
- 2、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，並可提升學生學習效率。
- 3、達成「運動三三三計畫」。
- 4、增加戶外運動，延緩近視度數增加及近視罹患率。

三、實施方式：

(一)辦理時間：

- 1、晨間活動時間（以體育性社團為主）：每星期一至五早上 6：30—7：30。
- 2、課間健身活動：上午第一節下課 9：10~9：20；第二節下課 10：00~10: 20；第三節下課 11：00~11：10。
- 3、校內辦理體育性競賽：（1）參加班際普及化運動競賽。（2）參加學校校慶運動會各項競賽暨會前賽。
- 4、課後自主運動：下午 04：50 後。

(二)活動地點：學校籃球場、內外操場及 PU 跑道內、空地可運用，各班亦可利用教室空間及走廊。

(三)實施內容：

- 1、晨間體育：每週晨間時間進行慢跑、伸展體能活動、重量訓練。
- 2、課間健身活動：跳繩、飛盤、慢跑、球類(羽毛球、躲避球、樂樂棒、籃球)。
- 3、課後自主運動：學生自主於放學後到校運動。

- 4、鼓勵班級同學善用課間活動，增強體能活力。
- 5、各班級應建立檔案資料及紀錄卡片或登載內容。
- 6、通知家長配合，鼓勵學生多多運動。
- 7、例假日部分宣導學生多利用時間運動。

四、預期成效：

- (一)學生達到每週運動 150 分鐘比率每年提升 15%。
- (二)學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三)104 年各級學生體適能中等比率達 60%。
- (四)105 年學生規律運動習慣比率逐年提升至 80%。

五、本計畫經奉核可後實施，修正時亦同。