

臺南市新化區新化國民小學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、臺南市104學年度所屬各級學校推動SH150方案實施計畫。

貳、目標

- 一、培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，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、增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- 三、達成教育部逐年(至民國110年)提升學生規律運動習慣比例至90%及各級學校學生體適能中等比例達60%之目標。

參、實施對象：全校學生。

肆、推動期程：自104學年度第一學期起實施，每年經常辦理。

伍、推動策略

一、組織分工

	職稱	工作職掌
計畫主持人	校長 鄭天來校長	研擬並主持計畫，督導推動SH150方案之各項事宜。
行政組	學務主任 呂秀雄主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	體育組 張博勝組長	執行計畫與資料上傳
	生教組 郭政宏組長	協助執行計畫
	護理師 蔡蕙菁護士	協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)
教學組	陳付紐老師	協助執行計畫
	謝宗育老師	協助執行計畫
	胡寧寬老師	協助執行計畫
	鄭竣庭老師	協助執行計畫

	家長代表	協助執行計畫
支援組	社區民眾	擔任體育志工協助執行計畫
	社區警政、衛生行政單位	協助執行計畫

二、策略工作內容(規劃校內運動時間、項目及場地等)

(一) 晨間社團：星期一至星期五每天早上7：50至8：30

編號	項目	適合年級	師資	上課時間	預計人數	活動地點
1	羽球	123456	陳付紐老師 康嘉玲老師 黃雁林老師	每天	80	羽球場
2	高爾夫	123456	黃麗寶老師 陳怡君老師 外聘洪緯睿教練	週二、五	30	明心樓3樓
3	舞蹈	123456	外聘孫佳樺老師	每週三下午	30	韻律教室
4	桌球	123456	外聘高南彬教練	週二、四、六	40	盈曦樓B1
5	空手道	123456	外聘翁鼎富教練	週一、四	30	日新樓川堂
6	田徑	3456	張博勝組長 李培芳老師 胡寧寬老師 李霈宸教練	每天	60	操場
7	醒獅	3456	朱桓顯老師 賴明輝老師 黃安華教練	週一、二、四、五	50	合作社前跑道
8	躲避球	456	汪正明老師 謝宗育老師	每天	50	操場

(二) 週六社團：每週六每天早上8：00至10：00

編號	項目	適合年級	師資	預計人數	活動地點
1	跆拳道	123456	蘇宏文教練	30	韻律教室
2	羽球	123456	黃雁林教練	50	羽球場
3	直排輪	123456	郭俊廷教練	50	操場

(三) 課間活動：凡沒有參加任何社團活動學生及參加社團活動時間每週未達150分鐘者則必須參與課間活動達到每週運動150分鐘以上。

項目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
晨間時間	慢跑 600m	慢跑 800m	慢跑 1000m	慢跑 1200m	慢跑 1400m	慢跑 1600m
活動地點	操場	操場	操場	操場	操場	操場
課間時間	跳繩 100 下	跳繩 200 下	跳繩 300 下	跳繩 400 下	跳繩 500 下	跳繩 600 下
活動地點	班級前走廊及空地	頤心園空地	羊蹄甲大道	活動中心前空地	操場	玄關前方空地

陸、預期成效

- 一、學生體育活動多元發展，且學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 二、四至六年級學生體適能中等比率逐年提升。
- 三、全校學生規律運動習慣比例逐年提升。

柒、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

活動照片



羽球隊練習



扯鈴練習



桌球社練習



田徑隊練習