

苗栗縣武榮國小 108 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、教育部體育屬 103 年 6 月 5 日臺教體育屬學(三)字第 1030017103 號函之「SH150 方案」。

貳、實施期程：108 年 8 月至 109 年 7 月。

參、實施對象：一年級至六年級學生。

肆、推動 SH150 小組

| 職別 | 姓名 | 單位 | 職稱 | 任務執掌 | 備註 |
|-------|-----|-----|------|----------------------------|--|
| 召集人 | 王克誠 | 校長室 | 校長 | 督導計畫推動 | |
| 副召集人 | 葉玉玲 | 教導處 | 教導主任 | 協助督導計畫推動 | |
| 業務負責人 | 張朝棟 | 教導處 | 學務組長 | 綜理每周在校運動 150 分鐘推動事宜、掌管執行情形 | |
| 行政組 | 組長 | 曾天佑 | 總務處 | 總務主任 | 1. 召開相關會議與紀錄 2. 擬定實施計畫、檢討執行成效 3. 成果彙編 4. 各項經費核結 |
| | 副組長 | 梁家茹 | 教導處 | 教務組長 | |
| | 組員 | 張朝棟 | 教導處 | 學務組長 | |
| 推動計畫組 | 組長 | 梁家茹 | 教導處 | 教務組長 | 協助研擬實施計畫及推動策略 |
| | 副組長 | 鄭雅帆 | 教導處 | 教師 | |
| | 組員 | 溫顥盛 | 教導處 | 教師 | |
| | 組員 | 魏稜諭 | 教導處 | 教師 | |
| 資訊組 | 組長 | 張朝棟 | 教導處 | 學務組長 | 資料彙整、資訊作業協助 |

伍、具體實施策略

| | 活動內容、特色及時間 | 活動設施及場地 |
|------|--|----------------------------------|
| 活動規劃 | <p>一、晨間、課間及課後運動</p> <p>1. 星期一課間活動安排打武術 10:10~10:30。(20分鐘)</p> <p>2. 星期三晨間活動安排晨跑 08:00~08:15。(15分鐘)</p> <p>3. 星期四課間活動安排健身操 10:10~10:30。(20分鐘)</p> <p>5. 星期一、二、四、五課後體能活動 15:35~16:15。(160分鐘)</p> | <p>多功能教室</p> <p>操場</p> <p>廣場</p> |
| | <p>二、普及化運動</p> <p>1. 星期四課間活動安排健身操 10:10~10:30。(20分鐘)</p> | <p>操場</p> <p>廣場</p> |
| | <p>三、運動資訊提供</p> <p>公告來文之縣內及全國各項體育活動</p> | |

陸、預期成效

1. 藉由學生適當運動，消耗身體過多熱量，維持適當的體重，不造成身體的負擔。
2. 增強學生心肺功能，促進健康。
3. 藉由運動讓學生更有活力、更有精神，進而讓學習更有效率。

承辦人：

學務組長張朝棟
兼任資訊

處室主任：

教導主任葉玉玲

校長：

校長王克誠