

## 苗栗縣豐田國小106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：106年8月至107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	萬芷妘	校長室	校長	督導計畫推動	
總幹事	吳金峰	教導處	教導主任	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	張竣傑	教導處	訓導組長	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
	組員	詹詠婷	教導處	護理師	
推動計畫組	組長	陳一銘	教導處	教務組長	1. 協助研擬實施計畫及推動策略
	組員	江宜嫻	教導處	低年段代表	
	組員	周安盈	教導處	中年段代表	
	組員	徐嘉駿	教導處	高年段代表	
資訊組	組長	詹自強	教導處	資訊老師	1. 資料彙整、資訊作業協助
	組員	謝玉琴	教導處	導師	

伍、具體實施策略（規劃校內運動時間、項目、設施及場地等）

		活動內容、特色及時間	活動設施及場地
活動規劃	一、晨間、課間及課後運動	1. 週二 8:00-8:25 晨間活動時間，除了運動社團活動外，並由導師安排體育活動。 2. 10:00-10:15 課間活動時間實施跑步、跳繩、健身操、體能活動，10:15-10:20 實施望遠凝視。 3. 15:20-16:00 課留時間安排戶外運動。	豐田國小操場
	二、彈性課程及綜合活動時間規劃與實施共同體育活動	辦理體育活動：上學期-校慶運動會，下學期-班際體育競賽。	豐田國小操場
	三、普及化運動	學生參加各項普及化運動，如健身操、跳繩、熱歌勁舞。	豐田國小操場
	四、其它校內體育活動	籃球、躲避球、排球、迷你網球等社團提供學生學習運動機會。	豐田國小操場
	五、運動資訊提供	1. 配合資訊課讓學生上網搜尋體育相關資料。 2. 配合體育授課，幫助學生了解國內外體育賽事及賽事狀況。	豐田國小
	六、教師研習增能	安排校內體育教學研習提供教師進修。	豐田國小

陸、預期成效

- 一、能激發學生運動動機及興趣，養成每日規律運動的好習慣。
- 二、藉由增加身體的活動，帶給學生充足的活力與健康。

## 苗栗縣各級學校推動每週在校運動 150 分鐘(SH150)成果報告

年度：106 學年度	
學校名稱：苗栗縣豐田國小	
辦理 事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 跑步：晨間課程結束進行跑步運動。</li><li>2. 跳繩：下課時間進行跳繩運動。</li><li>3. 球類運動：課後或課餘時間進行球類運動。</li><li>4. 健身操：課間活動時間進行健身操運動。</li><li>5. 丟飛盤：體育課程時間進行丟飛盤運動。</li></ol>
成果照片	
	
說明：晨間跑步	說明：跳繩運動
	
說明：球類運動	說明：健身操運動

承辦人：

處室主任：

校長：

(聯絡電話：04-25892164#13)

## 苗栗縣各級學校推動每周在校運動 150 分鐘(SH150)實施情形調查表

學校名稱：苗栗縣豐田國小

### 一、學生達到每週運動150分鐘比率調查

年度	全校學生數	達成學生數	達成率	備註
105	55	55	100%	
106	57	57	100%	

### 二、各年級推動運動項目名稱：

(國、高中請填一~三年級，國小及完全中學請續填四~六年級)

一年級：傳接球 二年級：丟飛盤

三年級：跳繩 四年級：健身操

五年級：躲避球 六年級：籃球