

基隆市東信國民小學 106 學年度 SH150 活動實施計畫

一、主旨：

學生除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」。鼓勵學生在校運動，以養成每天規律運動的習慣，強化體適能，培養活力青少年。

二、依據：

教育部體育署 sh150 方案 (Sport & Health 150 方案)

三、文獻佐證：

健康的身體與良好的運動習慣是生活的根本，近年來社會生活型態改變與各家庭作息時間調整，學生活動與運動時間銳減，導致學生體適能與運動基本能力有下降的趨勢，影響學生參與體適能檢測之結果，檢測數據每況愈下，進而影響學生學習效果，身體健康與生活作息也逐漸受到威脅。近年來各先進國家透過科學研究與調查，對於學生運動與學習提出正面的支持與作為，透過運動可以增加身體多巴胺、正腎上腺素、血清素等化學物質等，證明良好的運動習慣有助於改善大腦神經的活絡與傳導連結，並且可以增進學習效果，驗證於許多學校的學生身上。本校因循正確且正面的實證，規劃晨間『零時體育計畫』活動、課間活動，目的在於改善學生的作息時間，增加運動的機會，培養終身運動的習慣，逐漸改善學習效果與生活品質，恢復人類追求的全人健康。

(摘自運動改造大腦作者，約翰·瑞提醫師 John J. Ratey, MD)

四、計畫目標：

- (一) 培養學生規律運動的習慣，培養終生運動習慣，提升生命的品質。
- (二) 鍛鍊學生強健的體魄，增進學生個人體適能，達到全人健康。
- (三) 增加學生運動時間，成就每一個孩子學習的機會。
- (四) 學生至少學會一項運動技能。

五、實施對象：全校學生。

六、實施方式：

一、全校性實施之運動項目

1. 晨間體能運動(慢跑):各班導師請每日利用早自修時間進行操場或田徑場慢跑運動。

2. 課間體能活動(跳繩王):各年級每班每人累計：

請各班導師將跳繩累計記錄表 (如附件一)張貼於公布欄，並指導學生利用下課時間進行跳繩活動，每節下課次跳繩次數不限，但放學前登記時次數須達規定次數，達到時由導師見證學生自行於該日期欄位打”√”。(每月實施完之登記表，期末請交由體育股長送至生教體育組統一備查)

年級	項目	最低標次數
一、二年級	一跳一迴旋	150
三、四年級	一跳一迴旋	200
五、六年級	一跳二迴旋	250

二、班級性實施之運動項目(呼拉圈、球類)

1. 活動時間：以班級為單位，利用晨光時間、下課時間由班導師負責指導。

2. 活動內容：以呼啦圈、籃球、躲避球、足球為主，或導師、小朋友自備運動器材亦可，導師得兼顧學生運動能力調整活動內容。

3. 使用器材將入班由班級使用並負責保管，若有足夠器材將繼續增加種類與數量。

年級	運動項目	實施地點
一年級	呼拉圈(每班三個)	小操場
二年級	呼拉圈(每班三個)	小操場
三年級	足球 躲避球(每班各一)	學生活動中心

四年級	足球 躲避球(每班各一)	大操場
五年級	籃球 躲避球(每班各一)	禮堂
六年級	籃球 躲避球(每班各一)	禮堂

七、本計畫陳校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：

基隆市東信國小 SH150 課表

時間	一	二	三	四	五
08:00 ~ 08:35	晨光體能 運動時間 (20分鐘)	晨光體能 運動時間 (20分鐘)	晨光體能 運動時間 (20分鐘)	晨光體能 運動時間 (20分鐘)	晨光體能 運動時間 (20分鐘)
	晨間閱讀	晨間閱讀	晨間閱讀	晨間閱讀	晨間閱讀
	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節
09:20~ 09:30	跳繩活動	跳繩活動	跳繩活動	跳繩活動	跳繩活動
	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節
10:10~ 10:30	課間體能活動	課間體能活動	課間體能活動	課間體能活動	課間體能活動
	第三節	第三節	第三節	第三節	第三節
11:10~ 11:20					
	第四節	第四節	第四節	第四節	第四節
	午餐、午休	午餐、午休	午餐、放學	午餐、午休	午餐、午休
	第五節	第五節		第五節	第五節
14:00~ 14:10	跳繩活動	跳繩活動		跳繩活動	跳繩活動
	第六節	第六節		第六節	第六節
14:50~ 15:10	打掃時間	打掃時間		打掃時間	打掃時間
	第七節	第七節		第七節	第七節
15:30	放學	放學		放學	放學