

基隆市 106 年華興國民小學推動 SH150「規律運動·體能提升」實施計畫

一、依據

- (一) 國民體育法第 6 條規定推動「高中以下學生每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」方案。
- (二) 基隆市政府 106 年 3 月 6 日基府教體參字第 1060206088 號辦理。
- (三) 本校年度行事。

二、目標：

- (一) 為培育學生運動知能，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) 提升學童體適能，促進學童身體健康。
- (三) 培養學童多元興趣，遠離網路成癮。

三、組織分工

基隆市華興國小 106 年度推動 SH150「規律運動·體能提升」實施計畫執行小組			
編組	職稱	姓名	職掌業務內容
召集人	校長	鄭兆斌	綜理各項事務。
副召集人	教導主任	許秋儂	協助執行活動計畫。
執行秘書	學務組長	陳光明	1. 執行活動計畫內容。 2 資料成果彙整事宜。
委員	家長會長	黃昭維	協助綜理各項事務。
委員	教務組長	黃鳳霞	協助執行活動計畫。
委員	總務主任	邱泓曆	推動所需之器材採購或維修
委員	護理師	余沛馨	協助學生 BMI 值測量及記錄事宜。
委員	各班級任導師	導師	協助執行活動計畫。

四、實施策略

面向	策略工作內容	實施方式	實施時間或行事曆
人力資源	(1)提升親師生運動知能	利用集會場合對全校親師生宣導SH150方案本校實施計畫及內容。	(1)校務會議 (2)新生家長座談會 (3)開學始業式 (4)班親會
	(2)結合體育運動組織入校推廣體育運動	邀請體育運動專業人士入校協助開設運動社團	106/04-106/12
運動設施	(1)開放運動場所供學生使用	開放校內各項運動場所並隨時維護整修。	106/04-106/12
	(2)支援運動社團教材	增加多樣化運動社團器材	106/04-106/12
活動規劃	(1)晨間、課間及課後運動	規劃校內運動時間、項目、場地。	106/04-106/12
	(2)運動教學融入領域教學	A. 實施共同體育活動。 B. 辦理班際普及化運動競賽。	(1)校慶運動會 (2)3-6年級跳繩競賽 (3)3-6年級60公尺短跑比賽 (4)4-6年級躲避飛盤比賽 (5)1-2年級趣味競賽 (6)1-6年級拔河競賽
	(3)參加基隆市各項體育競賽活動	參加基隆市各項運動競賽。	依市府規畫時程
	(4)推動社團項目	推動課後體能類社團	106/04-106/12
	(5)提供運動資訊	A. 學校網頁提供相關資訊照片或影片。 B. 將運動及方案相關影片上傳至Youtube供親師生參考。	106/04-106/12

五、實施期程：106年04月至12月

六、實施對象：全校學生

七、實施內容及時間：

星期	活動名稱	課間活動	時間合計	備註
一	全校健康操活動	09：20-09：30	10分鐘	
	課間班級活動	10：10~10：30	20分鐘	
二	全校健康操活動	09：20-09：30	10分鐘	
	課間班級活動	10：10~10：30	20分鐘	
三	全校健康操活動	09：20-09：30	10分鐘	
	課間班級活動	10：10~10：30	20分鐘	
四	全校健康操活動	09：20-09：30	10分鐘	
	課間班級活動	10：10~10：30	20分鐘	
五	全校健康操活動	09：20-09：30	10分鐘	
	課間班級活動	10：10~10：30	20分鐘	
累計	每週五天×150分鐘=750分鐘			

八、具體活動內容：

- (一) 每日第一節課間時間10分鐘為全校活動時間，實施全校新式健康操活動。
- (二) 學生跑走以實際里程數累計；其它運動以30分可累積2公里里程數。一天最多可累計8公里，由班級體育股長登記，老師簽名認證。
- (三) 每日第二節下課時間為班級活動時間，以年段為單位選定一項運動項目實施，實施一周後可視實際狀況交換或更改實施項目，活動項目及地點參考如下表：

活動項目	跳繩	毽子	呼拉圈	扯鈴	安全飛盤	樂活運動	慢跑/健走	躲避飛盤
活動地點	各班走廊	各班走廊	各班走廊	穿堂	風雨操場	樂活教室	後操場	大禮堂

表 2 跑步里程建議量一覽表

年級別	每週總量 (公里/人)	每月總量 (公里/人)	每年總量 (公里/人)	備註 (每年每人 48 週)
小一	1.0	4.0	48.0	每天 200 公尺計，後操場 1 又 1/4 圈
小二	2.0	8.0	96.0	每天 400 公尺計，後操場 2 又 1/2 圈
小三	3.0	12.0	144.0	每天 600 公尺計，後操場 3 又 3/4 圈
小四	4.0	16.0	192.0	每天 800 公尺計，後操場 5 圈
小五	5.0	20.0	240.0	每天 1,000 公尺計，後操場 6 又 1/4 圈
小六	7.5	30.0	360.0	每天 1,500 公尺計，後操場 9 圈又 60m

備註：除以上參考項目外，各年級可自行決定活動項目。

- (四) 擴大本校各項課後運動社團及代表隊招生，如田徑隊、跳鼓陣、籃球社、跆拳道社、直排輪社等，增加學童運動量。
- (五) 各班利用課餘時間，依基隆市所頒提升學童體適能實施內容，不定時進行精進體適能訓練。
- (六) 學生放學後至家長接送前，開放學校場地及出借學校運動設備，提供學童進行體育活動。

九、目前學生體適能檢測通過率調查狀況：

姓名/性別/身障情況	學區體適	國家體適	新學區體適	心肺體適
國小1	41.38 名/24.46 名/55.8%	21.84 名	114.15 名	31.64 名
國小2	41.82 名/26.82 名/64.13%	24.33 名	136.88 名	23.53 名
國小3	142.30 名/40.25 名/28.28%	35.92 名	158.47 名	38.12 名

年級	性別	總人數	體適合格	體適合格人數	體適合格百分比
國小1-3年級	男	2	3	12	60%
	女	0	3	20	100%
國小4-6年級	男	14	5	6	42.86%
	女	5	6	8	160%
國小1-3年級	男	4	3	10	75%
	女	0	1	11	110%
國小4-6年級	男	17	8	12	70.59%
	女	16	5	8	50%

項目	合格	不合格	總人數	通過率
男	2	27	29	6.89%
女	4	28	32	12.5%
總計	6	55	61	9.84%

▲ 目前您的體適能上傳數據如下：

學校級別	應上傳人數	已上傳人數	上傳率
國小1~3年級	100	100(0)	100%

學校級別	應上傳人數	已上傳人數	上傳率	完成項目總人數	通過「常模百分等級 25以上」人數	通過率
國小4~6年級	106	105(1)	99.06%	105	48	45.71%

十、預定檢測時間、地點：

(一)預定檢測時間:106年5月31日前，一~三年級基本資料上傳;四~六年級檢測完畢。

(二)地點:韻律教室(坐姿體前彎、仰臥起坐)、樂活教室(立定跳遠)、後操場(800m)

十一、改進方法：

(一)體重減重班:針對「過重」、「肥胖」者及體適能檢測未通過者。

(二)鼓勵參加校內各種體育類社團:跆拳道社、籃球社、直排輪社、田徑隊等。

(三)請各班體能小天使於下課時間，帶領體適能不佳者一起活動。

十二、校內獎勵辦法：

結合「運動遊台灣」方式，各班採里程累計，各年段取前三名頒發金、銀、銅獎狀，及獎品(體育器材)獎勵之。

十三、推動 SH150 佐證資料及照片:(請參閱附件一及附件二)

十四、預期成效：

(一) 藉此計畫達成增進學童運動量，養成學童運動習慣，增進學童身體健康。

(二) 提供學童多元休閒活動，遠離 3C 製品，避免網路成癮。


(三) 體適能四項檢測通過率達 60%。

十五、本計畫於實施一學期後，提交學期期末校務會議檢討後進行修訂。

十六、本計畫經校長核可後實施。

承辦人： 陳光明

主任： 許秋儂

校長： 鄭兆斌





附件一

基隆市七堵區華興國民小學 105 學年度第一學期
健康上網，幸福學習~『SH150 暨運動遊台灣』活動成績表

班 級		人 數	活動總里程數	班級平均里程數	獲得獎項
低年級組	二年忠班	17 人	690 公里	40.59 公里	金牌獎
	二年孝班	17 人	680 公里	40 公里	銀牌獎
	一年孝班	16 人	626 公里	36.82 公里	銅牌獎
	一年忠班	17 人	577 公里	36.06 公里	銅牌獎
中年級組	三年孝班	16 人	640 公里	40 公里	金牌獎
	三年忠班	17 人	592 公里	34.82 公里	銀牌獎
	四年忠班	30 人	573 公里	19.1 公里	參加獎
高年級組	五年孝班	21 人	1322 公里	62.95 公里	金牌獎
	五年忠班	19 人	996 公里	52.42 公里	銀牌獎
	六年孝班	18 人	876 公里	48.67 公里	銅牌獎
	六年孝班	18 人	680 公里	37.78 公里	銅牌獎
全校總計里程數		8252 公里	可從華興國小出發到臺灣最南端(鵝鑾鼻),接著從臺灣東海岸回到華興國小1圈,可以繞8圈半喔!		

附件二

基隆市華興國小 105 學年度第一學期辦理「推動 SH150」活動照片

活動名稱	健康上網，幸福學習~『SH150 暨運動遊台灣』		
活動時間	105.11.07	活動地點	各樓層走廊及穿堂
參與對象	全校學生	參與人數	206 人
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為培育學生運動知能，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。 2. 提升學童體適能，促進學童身體健康。 3. 培養學童多元興趣，遠離網路成癮。 		
活動照片			
			

基隆市華興國小 105 學年度第一學期辦理「推動 SH150」活動照片

活動名稱	健康上網，幸福學習~『SH150 暨運動遊台灣』		
活動時間	105.11.07	活動地點	各樓層走廊及穿堂
參與對象	全校學生	參與人數	206 人
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為培育學生運動知能，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。 2. 提升學童體適能，促進學童身體健康。 3. 培養學童多元興趣，遠離網路成癮。 		
活動照片			
			