

新北市立鳳鳴國民中學 115 學年度推動 SH150 方案實施計畫

115.08.13 修訂

一、依據：

- (一) 民國 111 年 01 月 19 日國民體育法第 14 條，明定高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達一百五十分鐘以上，並針對身心障礙學生提供適應體育教學，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。
- (二) 體育署依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

二、實施目的：

- (一) 學生透過規律運動習慣，改善個人體適能，提升心肺適能。
- (二) 透過運動陶冶學生性情，建立良好品德教育。

三、實施目標：

- (一) 學生每週運動 150 分鐘以上。
- (二) 全校體適能通過率達 50%以上。
- (三) 學生使用教育部體育健康護照比例達 100%。
- (四) 學生規律運動習慣比例逐年提升至 100%。

四、辦理單位：學務處體育組。

五、實施對象：全校學生。

六、實施期程：每學期第二週開始實施。

七、實施方式：

(一) 班級晨間運動：

1. 活動日期：每週二為七年級；每週三為八年級；每週五為九年級。
2. 活動時間：7:50~8:15 以班級為單位，由各班導師負責，體育股長協助引領同學至操場活動。
3. 活動內容：以健走、跑步、跳繩、大會操或任何具增進心肺適能之活動

為主，得配合學生運動能力調整活動內容。

4. 下雨天停止戶外活動，可於室內場地(外側小樓梯、韻律教室、樂活教室、1樓穿堂、桌球教室、技擊教室)進行運動。
5. 由體育股長在晨運紀錄本上登記是否參加當週晨間運動。

(二) 個人課間及課後運動：

1. 學生可以至戶外場地(如：風雨操場、中央操場)自行健走、慢跑、跳繩、打球等多元運動方式。
2. 持續於朝會及友善校園雙週報推廣鼓勵運動。

(三) 提升課後運動普及率：

1. 每學期不定時辦理「師生運動日」，活動日前一週需將「開課老師名單、運動日期及運動種類」等訊息，公告於學務處公佈欄，學生可自由報名登記參加。(報名後，當日無故缺席者，將不可再報名。)
2. 辦理時間為週一至週五，課後 17~18 時(週五或段考第二日則調整為 16~17 時)，每次運動 1 小時。提升體適能通過率
3. 各學年下學期於課後時間(週五 16~17 時)安排體適能項目補施測。
4. 每學年公開表揚體適能檢測獲得金、銀、銅質獎章學生。

八、 獎勵：

(一) 班級晨間運動：

以班級為單位參加者，全班出席活動率達 80%，並達每學期預定目標共 8 週者，全班記嘉獎一次。(期末統一由體育組敘獎)

(二) 學生參加課後「師生運動日」：

1. 為鼓勵全校同學踴躍參與，由家長會贊助獎勵品。
2. 每學期末統計參加次數最多前 10 名者(依實際狀況微調名額)，於休業式公開頒獎及發放獎品或禮券。
3. 參加者每次可領取一張抽獎券，於休業式公開抽出 2 名得獎者。(2 名得獎者為不同人)

(三) 教師於課後「師生運動日」開課：

非行政人員核發 1 小時加班補休，非導師人員給予一杯飲品或點心作為感謝禮。

九、 本計畫經校長核定後實施，修訂時亦同。