

## 彰化縣萬來國小

### 辦理 112 學年度推動學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫

#### 一、依據：

依據國民體育法第 5 條第 2 項規定：「各機關、機構、學校、法人及團體應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動」及同法第 14 條第 1 項規定略以：「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…」，爰訂定本計畫，以落實立法意旨。

#### 二、目標：

- (一)啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。
- (二)國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三)112 學年度學生體適能中等比率達 60%。
- (四)112 學年度學生規律運動習慣比例提升至 98.5%以上。

#### 三、推動策略：

##### (一)組織分工：

職稱	辦理單位(或姓名)	工作職掌
校長	陳靜婷	綜理各項事務。
家長會長	張鈺龍	協助綜理各項事務。
學務主任	孫永達	依校長指示策畫、協調執行各項計畫。
體衛組長	李秀蕙	1. 執行活動計畫內容。 2. 資料成果彙整事宜。
護理師	鄭雅方	協助學生 BMI 值測量及記錄事宜。
一年級學年主任	廖詩欣	協助執行活動計畫。
二年級學年主任	葉蕙瑩	協助執行活動計畫。
三年級學年主任	謝宏仁	協助執行活動計畫。
四年級學年主任	姚惠雅	協助執行活動計畫。

五年級學年主任	林彩鳳	協助執行活動計畫。
六年級學年主任	黃緒豐	協助執行活動計畫。

(二)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。	112年9月 (1)校務會議 (2)新生家長座談會 (3)開學始業式 (4)班親會
	(2)家長及運動志工增能	A. 招募運動志工與家長志工。 B. 辦理運動志工及家長志工座談會。 C. 強化每週運動應達150分鐘之概念。	112年8、9月
	(3)結合體育運動組織入校推廣體育運動	邀請體育運動組織及熱衷人士入校推廣體育運動或開設運動社團	112年8、9月
教材設施	(1)提供樂趣化教材	提供多樣化教學方式或教材供教師使用。	112年8月起
	(2)提供運動項目選單	依據個別學生狀況提供運動項目選單。	112年9月起
	(3)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。	112年8月起
	(4)支援課後運動社團教材	A. 運動志工課後入校協助，提供相關技術支援，並協助學生參與運動。 B. 增加多樣化課後運動社團。	112年9月起
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。	112年9月起
	(2)彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	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)班際大隊接力比賽 (3)班際樂樂棒球比賽
	(3)參加普及化運動	參加普及化運動縣市決賽。 參加體育嘉年華活動、教育盃及縣長盃各項錦標賽	依縣府規畫時程 依縣府規畫時程

		辦理普及化運動校內預賽 5-6 年級 樂樂棒球、6 年級大隊接力	依縣府規畫時程
		結合 99 體育日辦理活動。	112 年 9 月 9 日
		推動下課時間進行跳繩	112 年 9 月起
資訊 宣 導	(1)利用媒體廣為宣 傳	A. 活動標語甄選及宣導。 B. 邀請媒體報導學校活動。	113 年 4 月
	(2)提供運動資訊	A. 學校網頁提供相關資訊，如聰明 學習靠運動相關資訊、規律運動 概念、運動安全相關資訊。 B. 將運動及方案相關影片上傳至 Youtube、FB 等供親師生參考。	112 年 9 月起

(三)活動項目、時間：

星期	早自修	課間活動	時間合計	備註
一	閱讀	20分鐘 (10:10~10:30)	20分鐘	
二	30分鐘 (8:00~8:30)	20分鐘 (10:10~10:30)	50分鐘	
三	全校升旗	20分鐘 (10:10~10:30)	20分鐘	升旗後導師可 彈性規畫慢跑運動
四	各項教育宣導時間	20分鐘 (10:10~10:30)	20分鐘	
五	30分鐘 (8:00~8:30)	20分鐘 (10:10~10:30)	50分鐘	
累計	60分鐘	100分鐘	160分鐘	

(四)活動內容：

星期	早自修 (08:00~08:30)	課間活動 (10:10~10:30)	備註
一		跳繩	
二	慢跑	跳繩	老師領跑
三		跳繩	
四		跳繩	
五	慢跑	跳繩	老師領跑

五、預期效益：

- (一)啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。
- (二)每位學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三)112 學年度學生體適能中等比率達 60%。
- (四)112 學年度學生規律運動習慣比例提升至 98.5%以上。
- (五)鼓勵班級體育課融入慢跑活動，逐步增進學生體能。
- (六)積極推動運動性團隊，並鼓勵優秀選手參加對外比賽取得佳績。

六、本計畫呈校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
體育衛生組長 李秀蕙

處室主任：

教師兼  
學務主任 孫永達

校長：

陳靜婷