

萬來國小 109 學年度推動「學生每週在校運動 150 分鐘」實施計畫

一、依據：

- (一) 國民體育法第 6 條規定：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策；切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，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」。
- (二) 依據彰化縣政府 103 年 6 月 10 日府教體字第 1030184175 號函辦理。
- (三) 依據彰化縣政府 103 年 7 月 22 日府教體字第 1030241230 號函辦理。

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) 每位學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三) 民國 110 年學生體適能中等比率達 60%。
- (四) 民國 110 年學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

三、組織分工：

萬來國小 109 學年度「學生每週在校運動 150 分鐘」實施計畫 執行小組			
編組	姓名	職稱	職掌業務內容
召集人	陳彥龍	校長	綜理各項事務。
副召集人	劉展豪	家長會長	協助綜理各項事務。
秘書長	王荃	學務主任	依校長指示策畫、協調執行各項計畫。
執行秘書	孫永達	體衛組長	1. 執行活動計畫內容。 2. 資料成果彙整事宜。
委員	鄭雅方	護理師	協助學生 BMI 值測量及記錄事宜。
委員	劉香如	一年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	林彩鳳	二年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	姚惠雅	三年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	高嘉澤	四年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	王宣中	五年級學年主任	協助執行活動計畫。
委員	廖詩欣	六年級學年主任	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。	107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。	109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	109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。	109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。	109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。	109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。	109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。	109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)歡樂童年跳繩競賽 (3)班際大隊接力比賽 (4)班際樂樂棒球比賽 (5)班際踢毽子比賽 (6)班際九宮格比賽
	(3)參加普及化運動	參加普及化運動縣市決賽。	依縣府規畫時程
		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
	辦理普及化運動校內預賽(1-6年級團體跳繩、踢毽子比賽、5-6年級樂樂棒球、6年級大隊接力、九宮格比賽等)。	依縣府規畫時程	

	(4)跳繩、踢毽子等 多元化活動項目	結合 99 體育日辦理活動。	109 年 9 月 9 日
		跳繩、踢毽子運動結合兒童節辦理本校歡樂童年活動	110 年 3 月
		推動下課時間進行跳繩、踢毽子	109 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。	110 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。	109 年 9 月起

五、活動時間：

星期	早自修	課間活動	時間合計	備註
一	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
二	教師晨會	20分鐘 (10:10~10:30)	20分鐘	
三	30 分鐘 (8:00~8:30)	20分鐘 (10:10~10:30)	50分鐘	
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	

六、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、踢毽子	
二		跳繩、踢毽子	
三	慢跑	跳繩、踢毽子	老師領跑
四		跳繩、踢毽子	
五	慢跑	跳繩、踢毽子	老師領跑

七、執行督導：

- (一) 學務處協同各班導師督導各班學生執行情形。
- (二) 學務處體衛組檢核成效並填報成果報告於學年度結束呈報縣府。
- (三) 健康中心於計畫前後計算各班學生 BMI 達標準值進步比率，擇優頒發獎品與獎狀以資鼓勵。

八、本計畫呈校長核示後實施，修正時亦同。

承辦

教師兼
體育衛生組長
孫永達

審核

教師兼
學務主任
王 荃

批示

校長
陳彥龍