

樂活三芝，活力校園

新北市三芝國小 114 學年度推動「SH150」實施計畫

一、依據：

- 1、國民體育法第 14 條「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」。
- 2、依據教育部 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函辦理。
- 3、依據新北市政府教育局 104 年 4 月 14 日新北教學字第 1040590828 號函辦理。

二、目標：

- 1、培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣。
- 2、養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 3、由晨間、課間及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施期程：114 學年度上、下學期。

五、實施內容：

序號	實施主題	實施內容	實施時間
1	動態社團	鼓勵學生參加校內動態社團，並請運動社團教師於暖身活動或課程中，將體適能訓練融入其中。本校動態性社團詳見(附件 1)	每週一、二、三、五 早自習 每週二、五 16:00~17:30
2	零時體育	於晨光時間，進行全班性體育活動(慢跑、健康操)可提升心肺耐力，與增進學生上課時的專注力。	每週約 40 分鐘。
3	課間體育活動	每日下課時間，鼓勵學生至操場進行活動，操場提供各式球類、跳繩等運動器材，供學生自由借用。	每週約 110 分鐘。
4	班際體育競賽	每學期至少規劃一次學年體育競賽活動。	學年共同時間，每次約 80 分鐘。

備註：

1. 每週最低運動時間約 150 分鐘(以未參加體育類社團的學生計算，項次 2、3)
2. 各班導師依班級狀況進行項次 2、3 的運動時間規劃。(附件 3)

七、檢核：

- 1、各班導師回饋班級實施狀況。
- 2、每學期進行體適能檢測，檢視方案執行成效。

八、預期效果：

- 1、學生達到每週運動 150 分鐘比率達 90%以上。
- 2、學生每人至少學會一項運動技能。
- 3、學生體適能中等比率達 60%。
- 4、學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

九、本辦法經體育推行委員會通過，校長核可後實施。

新北市三芝國小 114 學年度 SH150 班級實施規劃表

	一	二	三	四	五
動態社團 7:30~8:30	田徑隊 桌球社 舞獅隊 跆拳道隊	帶橄隊 舞獅隊	帶橄隊	共讀	田徑隊 跆拳道隊 桌球社
晨間活動 7:50 ~ 8:30	晨間活動 操場跑步	兒童朝會 健康操	晨間活動 操場跑步	共讀	晨間活動 操場跑步
第一節下課 9:15 ~ 9:25		低年級 跑走中		中年級 跑走中	高年級 跑走中
第二節下課 10:05 ~ 10:25	操場活動 跳繩、呼拉圈	操場活動 跑步	打掃時間	操場活動 飛盤、躲避盤	操場活動 球類、扯鈴
第三節下課 11:05 ~ 11:15	自由運動	自由運動		自由運動	自由運動
午餐午休時間					
午休結束 13:10 ~ 13:20					
第五節下課 14:00 ~ 14:10					
打掃時間 14:50 ~ 15:10					

※兒童朝會後健康操為固定活動，晴天操場，雨天教室。(如結束已超過 8:25 則免)

※綠色區塊為建議活動，鼓勵學生也可以提早到校活動

※藍色區塊為三芝跑走中的建議時間，可自由調整。

※橘色區塊為大下課活動時間，將依不同時間提供運動器材供使用。

SH150「三芝跑走中」活動規則

- 一、體育課、社團體育活動一律不列入計算。
- 二、全班有至少有到校人數的 2/3 參加。
- 三、跑走中集點方式有三種
 - (1) 跑操場，一圈 1 點(體育課不列入計算)、低年級一天最多 3 點、中年級一天最多 4 點、高年級一天最多 5 點；晴天有戴帽子加 1 點、邀請導師一起參與加 1 點。
 - (2) 走走廊，從教室排隊走到學務處一趟 1 點(晴天)、2 點(雨天)。
 - (3) 健康操，由老師利用下課請學生在教室內外跳健康操，一次 1 點(雨天 2 點)。
 - (4) 高年級星期五第二節下課採(2)雨天方案，1 點(晴天)、2 點(雨天)。
- 四、達到點數標準的班級
 - (一) 可以在點數達標後任選一天穿著便服(不限次數)。
 - (二) 可以在點數達標後全班獲得運動飲料一箱、獎狀一張及每人小獎卡一張。
 - (三) 一學期每班達標後上限三箱運動飲料，若換滿三箱運動飲料則一律兌換便服。
- 五、各年級達標標準：

達標獎勵	一、二年級	三、四年級	五、六年級
便服	15 點、30 點	15 點、30 點	20 點、35 點
小獎卡	40 點	40 點	50 點
運動飲料	40 點	40 點	50 點
獎狀 1 張	40 點	40 點	50 點

三芝跑走中班級登記表(中低)

第__張

班級：____年____班

※集點方式：

1. **跑操場**：全班超過 2/3 的人數，於下課時間跑操場，一圈 1 點(低年級 1 天最多 3 點、中年級 4 點)；晴天戴帽子加 1 點、邀請導師一起參與加 1 點。
2. **走走廊**：全班排隊於下課時間從班級教室走到學務處一趟 1 點(雨天 2 點)。
3. **健康操**：於下課時間在教室內外跳健康操，2 點。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 中低便服
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 中低便服
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40 達標

◎運動飲料每學期最多可換 3 箱，換完 3 箱運動飲料就只能換穿便服。

◎集滿 40 點達標後可換 1. 運動飲料或穿便服 2. 獎狀+小獎卡(全班)

◎運動飲料換滿三箱後只能換 1. 穿便服 2. 獎狀+小獎卡(全班)

三芝跑走中班級登記表(高)

第__張

班級：____年____班

※集點方式：

1. 跑操場：全班超過 2/3 的人數，於下課時間跑操場，一圈 1 點(高年級最多 5 點)；
晴天戴帽子加 1 點，邀請導師一起參與加 1 點。
2. 走走廊：全班排隊於下課時間從班級教室走到學務處一趟 1 點(雨天 2 點)。
3. 健康操：於下課時間在教室內外跳健康操 2 點。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 高便服
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35 高便服
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50 達標

◎運動飲料每學期最多可換 3 箱，換完 3 箱運動飲料就只能換穿便服。

◎集滿 50 點達標後可換 1. 運動飲料或穿便服 2. 獎狀+小獎卡(全班)

◎運動飲料換滿三箱後只能換 1. 穿便服 2. 獎狀+小獎卡(全班)

新北市三芝國小 114 學年度推動「SH150」經費概算表

序號	項目	單位	數量	單價	小計	備註
1	運動飲料	箱	81	240	19,440	每班三箱(班際體育競賽 1 箱、跑走中 2 箱)，正確數量依實際需求核實。
總計					19,440	

承辦人

單位主管

會計主任

校長