

桃園市新屋區蚵間國民小學 111 學年度 SH150 實施辦法

一、依據：

- (一) 教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號辦理。
- (二) 110.08.10 桃教體字第 1100069858 號函辦理。

二、目的：

- (一) 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。
- (二) 提升學生健康體適能，健全未來公民身心之發展。
- (三) 藉由持續的運動，活化腦神經連結，提升學生學習能力。
- (四) 落實一校一運動特色，一生一運動技能之政策
- (五) 播育學生愛運動的種子，提升國民身體素質，展現國家競爭活力。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施內容：

年級	週一	週二	週三	週四	週五
低年級 (一、二)	1. 晨間健促活動 8:30-8:50):跑操場二圈、健康操 2. 呼拉圈:第二節下課活動 10 分鐘	1. 呼拉圈:晨間健促活動 8:30-8:50) 第二節下課活動 10 分鐘	1. 呼拉圈:晨間健促活動 8:30-8:50) 第二節下課活動 10 分鐘	1. 健康操:跑操場二圈、健康操(20 分鐘) 2. 呼拉圈:第二節下課活動 10 分鐘	1. 呼拉圈:晨間健促活動 8:30-8:50)、 第二節下課活動 10 分鐘
中年級 (三、四)	1. 晨間健促活動 8:30-8:50) 跑操場三圈、健康操 2. 跳繩:二節下課活動 10 分鐘	1. 跳繩:晨間健促活動 8:30-8:50) 二節下課活動 10 分鐘	1. 跳繩:晨間健促活動 8:30-8:50) 二節下課活動 10 分鐘	1. 健康操:跑操場三圈、健康操 2. 跳繩:第一、二節下課活動 10 分鐘	1. 跳繩:晨間健促活動 8:30-8:50)、 第二節下課活動 10 分鐘
高年級 (五、六)	1. 晨間健促活動 8:30-8:50):跑操場四圈、健康操 2. 籃球:二節下課活動 10 分鐘	籃球:晨間健促活動 8:30-8:50) 二節下課活動 10 分鐘	1. 籃球:晨間健促活動 8:30-8:50) 、二節下課活動 10 分鐘	1. 健康操:跑操場四圈、健康操 2. 籃球:第二節下課活動 10 分鐘	1. 籃球:晨間健促活動 8:30-8:50)、 二節下課活動 10 分鐘

四、經費預算：由校內相關經費辦理。

五、成果檢核：

- (一) 請自治市團隊於第二節下課播放適合運動的音樂，並至各班提醒同學至操場做運動。
- (二) 各班學生於每日運動後至輔導組領取點數記錄，獲得滿十級者，可獲得獎品乙份以茲鼓勵。並於期末頒發運動小達人獎狀，以茲鼓勵。

五、預期效益：

- (一) 學生能養成規律運動習慣，以提昇學生體適能。
- (二) 鼓勵學童下課能走出教室,養成愛護眼睛的好習慣。
- (三) 提升體適能檢測通過率。
- (四) 每位學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

六、本辦法陳請校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人

輔導室
組長 陳柔妃

主任

輔導室
主任 古重韻

校長

蚵間國民小學
校長 江惠玲

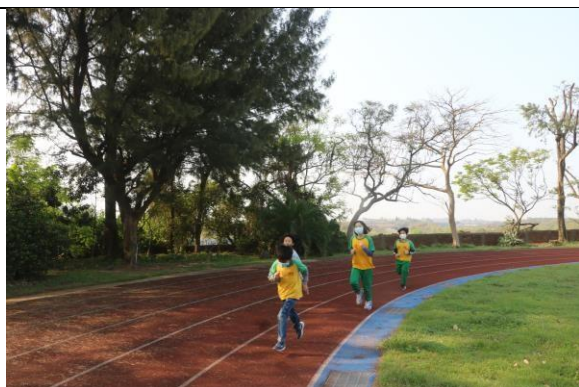
桃園市新屋區蚵間國民小學 111學年度實施 SH150 成果表



說明：晨間活動-跑操場



說明：晨間活動-跑操場



說明：晨間活動-跑操場



說明：晨間活動-跑操場



說明：晨間活動-健康操



說明：晨間活動-健康操

桃園市新屋區蚵間國民小學 111學年度實施 SH150 成果表



說明：晨間活動-低年級呼拉圈



說明：課間活動-低年級呼拉圈



說明：課間活動-中年級跳繩



說明：中年級跳繩



說明：課間活動-高年級籃球



說明：課間活動-高年級籃球