花蓮縣富世國小103學年度推動「學生每週在校運動150分鐘」實施計畫

1. 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）依據縣政府中華民國103年10月2日府教體字第府教體字第1030187463號號函辦理。

（三）依據縣政府中華民國103年6月24日府教體字第1030115539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年學生體適能檢測中等比率達60%以上。

(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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 富世國小103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 | 梁衍忠 | 校長 | 綜理各項事務。 |
| 副召集人 | 胡惠美 | 家長會長 | 協助综理各項事務。 |
| 秘書長 | 高美玲 | 教導主任 | 依校長指示策畫、協調執行各項計畫。 |
| 執行秘書 | 劉育文 | 體育組長 | 1. 執行活動計畫內容。 2. 資料成果彙整事宜。 |
| 委員 | 郭聖蓮 | 護士 | 協助學生BMI值測量及記錄事宜。 |
| 委員 | 陳貞如 | 一年級導師 | 協助執行活動計畫。 |
| 委員 | 關雲婷 | 二年級導師 | 協助執行活動計畫。 |
| 委員 | 蔣庄泰 | 三年級導師 | 協助執行活動計畫。 |
| 委員 | 吳鴻明 | 四年級導師 | 協助執行活動計畫。 |
| 委員 | 溫莉美 | 五年級導師 | 協助執行活動計畫。 |
| 委員 | 劉梓青 | 六年級導師 | 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。 | 103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)家長志工增能 | A.招募運動家長志工及辦理座談會。  B.強化每週運動應達150分鐘之概念。 | 103年9、10月 |
| (3)結合體育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 | 103年10、11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於資訊網站供教師使用。 | 103年11月起 |
| 1. 提供項目選單 | 依據個別學生狀況提供運動項目選單。 | 103年10月起 |
| 1. 開放運動場所供學生使用 | 開放校內運動場所並隨時維護整修。 | 103年10月起 |
| 1. 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。 | 103年10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。 | 103年10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. 班際足球比賽 3. 班際健康操比賽 4. 班級原舞比賽 |
| (3)參加普及化運動 | 參加縣內體育活動各項錦標賽 | 依縣府規畫時程 |
| 依縣府規畫時程 |
| 辦理普及化運動校內活動(健身操、樂樂足球等)。 | 依縣府規畫時程 |
| (4)跳繩等多元化活動項目 | 結合99體育日辦理活動。 | 103年9月9日 |
| 跳繩運動結合兒童節辦理本校歡樂童年活動 | 104年4月 |
| 資訊宣導 | (2)提供運動資訊 | A.學校網頁提供相關體育資訊與校內體育活動。  B.將運動活動及方案相關影片上傳至本校網頁供親師生與家長參考。 | 103年11月起 |

五、活動時間：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 晨光時間 | 課間活動 | 時間合計 | 備註 |
| 一 | 15分鐘（8:20~8:35） | 20分鐘（10:10~10:30） | 35分鐘 |  |
| 二 | 15分鐘（8:20~8:35） | 20分鐘（10:10~10:30） | 35分鐘 |  |
| 三 | 15分鐘（8:20~8:35） | 20分鐘（10:10~10:30） | 35分鐘 |  |
| 四 | 15分鐘（8:20~8:35） | 20分鐘（10:10~10:30） | 35分鐘 |  |
| 五 | 15分鐘（8:20~8:35） | 20分鐘（10:10~10:30） | 35分鐘 |  |
| 累計 | 75分鐘 | 100分鐘 | 175分鐘 |  |

六、活動內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 晨光時間（08:20~08:35） | 課間活動（10:10~10:30） | 備註 |
| 一 | 自主慢跑 | 健康操 |  |
| 二 | 自主慢跑 | 原住民舞蹈 |  |
| 三 | 自主慢跑 | 班級體育活動 | 班級規畫 |
| 四 | 自主慢跑 | 班級體育活動 | 班級規畫 |
| 五 | 自主慢跑 | 原住民舞蹈 |  |

七、執行督導：

（一）教導處與體育組協同各班導師督導各班學生執行情形。

（二）教導處體育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、經費來源

執行本計畫所需經費得由學校相關經費或社會各界捐助款支應。

九、本計畫若有未盡事宜得隨時補充修訂之。

十、本計畫經學校行政會議討論通過後，呈校長公布實施，修正時亦同。

承辦 主任 校長