

苗栗縣新南國小 106 學年每週在校運動 150 分鐘(SH150)實施計畫

壹、依據

- 一、 102年12月11日修訂之國民體育法。
- 二、 教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函之「SH150方案」。

貳、實施期程：106 年 8 月至 107 年 7 月。

參、實施對象：本校學生。

肆、推動 SH150 小組

	職 稱	工 作 職 掌
計畫主持人	校 長	研擬並主持計畫，督導推動SH150方案之各項事宜。
行政組	學務主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	體育組長	執行計畫與資料上傳和協助執行計畫
	護理師	協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)
教學組	各班級任老師	協助執行計畫
	各年級體育老師	協助執行計畫
支援組	家長委員會	協助執行計畫

伍、具體實施策略（規劃校內運動時間、項目、設施及場地等）

項 目	時 段	累 計 時 間	運 動 項 目	活 動 地 點	備 註
晨間體育活動	每週二 升旗後 體育活動	20 分鐘/週	跑步、跳繩、體 能訓練、校隊練 習或體育社團	大操場跑道、 籃球場、足球場、 綠色階梯前空地	請班級導師 鼓勵學生戶 外活動
課間健身活動	每週一～五上午 10:00~10:20	100 分鐘/週	跑步、跳繩、 健康操、戶外視 力保健、球類運 動等	大操場跑道、 籃球場、足球場、綠 色階梯前空地	
課後自主運動	放學後時段	每週至少 40 分鐘/週	參加體育社 團或自選體 能活動	大操場跑道、 籃球場、足球場、綠 色階梯前空地	選擇安全 地點

陸、預期成效

1. 學生能喜歡運動並養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
2. 透過運動提升學生情緒管理與社交能力。
3. 學生達到每週運動 150 分鐘以上並提升體適能。

柒、本計畫奉校長核定後實施，修正亦同。

承辦人：何進

處室主任：楊高智

校長：李文章

苗栗縣各級學校推動每週在校運動 150 分鐘(SH150)成果報告

年度：	
學校名稱：	
辦理 事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5.
成果照片	
【請置入每週在校運動150分鐘成果照片】	【請置入每週在校運動150分鐘成果照片】
說明：	說明：
【請置入每週在校運動150分鐘成果照片】	【請置入每週在校運動150分鐘成果照片】
說明：	說明：

承辦人：

處室主任：

校長：

(聯絡電話：)

苗栗縣各級學校推動每周在校運動 150 分鐘(SH150)實施情形調查表

學校名稱：

一、學生達到每週運動150分鐘比率調查

年度	全校學生數	達成學生數	達成率	備註

二、各年級推動運動項目名稱：

(國、高中請填一~三年級，國小及完全中學請續填四~六年級)

一年級：_____ 二年級：_____

三年級：_____ 四年級：_____

五年級：_____ 六年級：_____