

# 新北市土城國中 108 年 SH150 大跑步計畫

## 暨九九體育節活動實施計畫

壹、依據：教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函。

貳、目的：推廣體育活動，提升體適能狀況，建立正確運動觀念，進而達到終身運動習慣。

參、實施期程：108 年 09 月 09 日至 109 年 05 月 30 日，每年修正續辦。

肆、實施對象：以本校學生為主並鼓勵全體教職員、志工參與，社區民眾(限校園開放時間)於校園開放時間到校活動。

伍、實施時程：

一、體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。

二、時間分配：

| 星期<br>時間                                                                                                                                                                                                    | 一      | 二      | 三      | 四      | 五      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 早自習<br>07：40-08：10                                                                                                                                                                                          | 朝會     | 30 分鐘  | 30 分鐘  | 朝會     | 30 分鐘  |
| 課間運動                                                                                                                                                                                                        | 50分鐘   | 50分鐘   | 50分鐘   | 50分鐘   | 50分鐘   |
| 課後可使用時間<br>17：00-19：00                                                                                                                                                                                      | 120 分鐘 | 120 分鐘 | 120 分鐘 | 120 分鐘 | 120 分鐘 |
| <p>1. 課間時間：每節下課 10 分鐘（除第四節下課午餐及下午第六節）共有 50 分鐘。</p> <p>2. 課後時間：依本校操場開放時間為 17：00~19：00，學生可自行利用場地開放時間進行活動。</p> <p>3. 早自習時間由體育股長整隊帶至操場，以跑走方式完成 1600M(或操場 8 圈)之距離</p> <p>4. 每節下課 10 分鐘的時間，請導師多多鼓勵同學至室外從事體育活動</p> |        |        |        |        |        |

陸、組織執掌

| 組織職掌 | 職 稱  | 實施方式                                                          | 辦理單位         |
|------|------|---------------------------------------------------------------|--------------|
|      | 召集人  | 1. 確立實施計劃以及擬定原則<br>2. 確立規劃方案及考核獎勵機制<br>3. 納入統合視導項目            | 校長           |
|      | 副召集人 | 1. 提出計畫及考核機制<br>2. 監督並統合學校執行成果<br>3. 展現整體計畫績效數據               | 學務主任         |
|      | 執行秘書 | 1. 提出實施方式及自我評核標準<br>2. 提供第一線執行改善意見<br>3. 將績效指標納學校體育統計年報網路填答系統 | 體育組長         |
|      | 執行委員 | 執行 SH150 計畫及體適能實施計畫                                           | 各班級導師及體育專科教師 |

柒、實施內容：

| 星期<br>時間 | 一                                                            | 二           | 三           | 四  | 五           |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----|-------------|
| 早自修      | 朝會                                                           | 跑步<br>班級體適能 | 跑步<br>班級體適能 | 朝會 | 跑步<br>班級體適能 |
| 課間時間     | 跑步、足球、籃球、排球、跳繩、飛盤<br>(自行選擇喜愛的運動)                             |             |             |    |             |
| 課後時間     | 跑步、籃球、排球、舞蹈(自行選擇喜愛的運動)<br>其他運動類校隊及社團<br>(柔道隊、田徑隊、原住民歌舞社、熱舞社) |             |             |    |             |

捌、實施方式：

| 面向   | 策略工作內容    | 實施方式                               | 主辦單位       |
|------|-----------|------------------------------------|------------|
| 人力資源 | 提升教師運動知能  | 鼓勵學校教師參加增能研習宣導 SH150 計畫            | 教務處        |
|      | 家長及運動志工增能 | 利用家長日及導師聯絡強化家長讓孩子每週運動應達 150 分鐘之概念。 | 輔導處<br>體育組 |

|      |                |                                                                                                                    |            |
|------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 教材設施 | 提供樂趣化教材        | 提供多樣化教學方式或教材。                                                                                                      | 學務處        |
|      | 校園開放並提供場地租借    | 課後校園開放期間，各運動場提供社區民眾使用，室內場館租借事宜則需至總務處提出申請。                                                                          | 總務處        |
|      | 結合網路多元學校平臺分享   | 於「愛學網」、「體育課好好玩」、「體育教學工廠」等網站下載教案提供學生樂趣化運動。                                                                          | 體育組        |
| 活動規劃 | 晨間活動           | 每週二、三、五由各班老師自行安排體育活動並由體育組協助進行全校晨間運動。                                                                               | 體育組        |
|      | 課間及課後運動        | 經任課體育老師及導師認證之後，學生自行上網至「育部體育署體適能網站」登錄將每日累積跑步里程數自動上傳至「跑步大撲滿」。                                                        | 體育組        |
|      | 體育課            | 辦理運動會及班際運動競賽。                                                                                                      | 體育組        |
| 健促宣導 | 配合學校衛生組的健康促進計畫 | 配合衛生組下課時間推行的「3010」用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，請老師鼓勵學生走出教室，一方面讓學生遠眺眼睛休息，一方面藉由散步達到運動的目的。                                        | 衛生組<br>體育組 |
| 資訊宣導 | 提供運動資訊         | A. 提供體育署網站相關資訊，如 <u>聰明學習靠運動相關資訊</u> 、 <u>規律運動概念</u> 、 <u>運動安全</u> 相關資訊。以利教師使用。<br>B. 建議老師與學生上 Youtube 欣賞運動及方案相關影片。 | 體育組        |

#### 玖、 跑步里程建議量一覽表

| 年級別 | 每週總量<br>(公里/人) | 每月總量<br>(公里/人) | 每年總量<br>(公里/人) | 備註<br>(每年每人 48 週)    |
|-----|----------------|----------------|----------------|----------------------|
| 國七  | 8.0            | 32.0           | 384.0          | 以每週 5 天，每天 1,600 公尺計 |
| 國八  | 8.0            | 32.0           | 384.0          |                      |
| 國九  | 8.0            | 32.0           | 384.0          |                      |
| 小計  | 1,152 公里       |                |                |                      |

#### 壹拾、 預期效益

- 一、 畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 二、 學生各項體適能中等達 70% 以上。
- 三、 學生能養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

壹拾壹、 獎勵：

一、 班級：每月統計跑步累積里程數前三名的班級，給予嘉獎乙次。

二、 個人：每月統計上網登錄最少達四次並且累積里程數達班級前三名的同學，給予嘉獎乙次。

壹拾貳、 本計畫陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼體育組長 邱曉娟

處室主任：

教師兼學務主任 林明正

校長：

校長 鄧文南