**台東縣台東市寶桑國民小學103學年SH150分鐘實施計畫**

**一、依據**

1. 國民體育法第6條規定推動「高中以下學生每週在校運動150分鐘」方案。
2. 台東縣政府103.08.13府教體字第1030159945號函辦理。

**二、目的：**

1. 增加學童在校活動時間，養成學童規律運動習慣。
2. 提升學童體適能，促進學童身體健康。
3. 培養學童多元興趣，遠離網路成癮。

**三、實施期程：**103年8月1日至104年7月31日

**四、實施對象：**全校學生

**五、實施時間：**每天上午08：00～08：30

**六、具體活動內容：**

1. 每周一為全校活動時間，於全校健康操活動完後，實施全校  
    慢跑活動，依年級及個別體力給予不同圈數或距離循序漸進  
    。
2. 每周二～五為班級活動時間，以年級為單位選定一項運動項  
    目實施，實施數周後可視實際狀況交換或更改實施項目，活  
    動項目及地點參考如下表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動  項目 | 羽毛球 | 籃球 | 躲避球 | 樂樂棒球 | 足球 |
| 活動  地點 | 活動中心 | 籃球場  （大） | 籃球場  （小） | 操場 | 操場 |
| 活動  項目 | 慢跑或快走 | 跳繩 | 韻律活動 | 慢跑或快走 | 扯鈴及飛盤 |
| 活動  地點 | 中庭花架下 | 中庭或通學步道旁樹下 | 舞蹈教室 | 操場 | 中庭 |

備註：除以上參考項目外，各年級可自行決定活動項目。

1. 擴大本校各項課後運動社團及代表隊招生，如田徑、舞蹈隊等，增加學童運動量。
2. 各班利用課餘時間，依臺東縣所頒提升學童體適能實施內容，不定時進行精進體適能訓練。
3. 學生放學後至家長接送前，開放學校場地及出借學校運動設備，提供學童進行體育活動。

**七、預期成效：**

1. 藉此計畫達成增進學童運動量，養成學童運動習慣，增進

學童身體健康。

1. 提供學童多元休閒活動，遠離3C製品，避免網路成癮。

**八、本計畫於實施一學期後，提交103學年第一學期期末校務會議檢  
 討後進行修訂。**

**九、本計畫經校長核可後實施。**