

臺南市安定區南興國民小學114學年度SH150方案推動計畫

壹、實施依據：

一、國民體育法第 14 條：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達一百五十分鐘以上，並針對身心障礙學生提供適應體育教學，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。」

二、高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法第 13 條：學校應安排學生在校期間，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達一百五十分鐘以上，並針對身心障礙學生提供適應體育教學，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。

三、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、目標：

- 一、學生運動日常化，妥善規劃晨間、課間與課餘活動，培養規律運動習慣。
- 二、建立學生正確運動與健康知能，以提高學生學習動機熱愛運動。
- 三、家長觀念正確，參與、支持與支援，鼓勵學生，效果才能彰顯。

參、實施要點：

- 一、本校體育行政業務由體衛組負責辦理。
- 二、本校為策進及協調全校體育工作及行政業務，執行下列事項：
 - (一) 全學年度體育實施計畫。
 - (二) 推動並執行 SH150 方案。
 - (三) 校內重要體育教學及活動之規劃、輔導及推動事宜。
 - (四) 學校體育特色之發展。
- 三、校應於每學年開學前訂定全學年度體育實施計畫，並應切實執行。
- 四、鼓勵體育教師定期參加專業進修活動。
- 五、每學年結束後，評鑑本計畫實施成效，並研訂具體改進措施。

肆、實施對象：全校教職員工生

伍、推動期程：自114學年度第一學期起實施，每年經常性辦理。

陸、推動策略

一、組織分工

工作組別	職稱	姓名	工作職掌
計畫主持人	校長	黃莉雯	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	鄭曉昀	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	體衛組長	王文昌	執行計畫與資料上傳
	生教組長	陳桂蘭	協助執行計畫
	護理師	黃雅珍	協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)
教學組	教務主任	吳宜蓁	協助執行計畫
	教學組長	林嘉毓	協助執行計畫
	各班級任導師		協助執行計畫
家長代表	家長會長	方泰淵	協助執行計畫
支援組	社區民眾		擔任體育志工協助執行計畫
	社區警政、衛生行政單位		協助執行計畫

二、策略工作內容(規劃校內運動時間、項目及場地等)

星期	運動時間		場地	備註
	晨間活動 07:55~08:35	課間活動 10:10~10:30		
一		低年級跳繩 中年級跳繩 高年級球類 飛盤	中庭 中庭 綜合球場 操場	
二	中年級跑步 高年級球類 飛盤	低年級跳繩	跑道 綜合球場 操場 中庭	
三	低年級跑步 中年級球類 高年級跳繩 飛盤	低年級跳繩 中年級跳繩 高年級跳繩	跑道 綜合球場 操場 中庭	
四	中年級球類 高年級跑步 飛盤	低年級跳繩	跑道 綜合球場 操場 中庭	
五	低年級跑步 中年級跑步 高年級球類 飛盤	低年級跳繩 中年級跳繩 高年級跳繩	跑道 綜合球場 操場 中庭	

柒、預期成效

- 一、養成學生愛好運動的好習慣，增強健康體適能。
- 二、學生能照顧自己身體，也能關心他人的身體健康狀況。
- 三、推廣一人一運動，提高運動人口數，提昇健康體適能。
- 四、與家長建立良好的互動關係及共識，降低過輕及肥胖之比率，促進學生身心健康。

捌、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼
體衛組長 王文昌

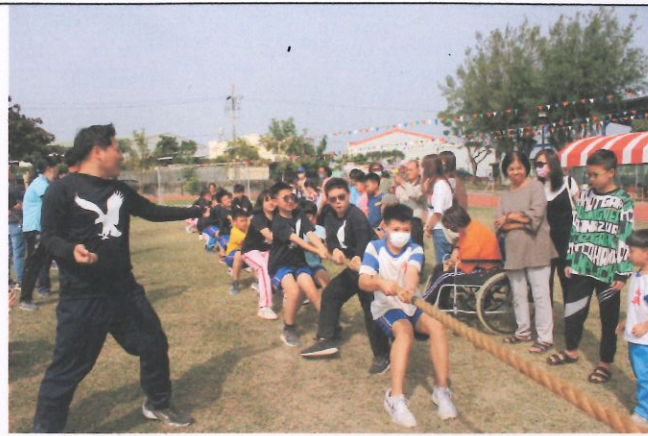
處室主任：

教師兼
學務主任 鄭曉昀

校 長

臺南市安定區
南興國小校長 黃莉雯

114 學年度 SH150 活動成果照片



辦理班級間比賽—拔河比賽



辦理親子運動會，將相關宣導觀念帶給家長及社區



提昇學生運動量達成率--多元體育社團
活動—田徑



提昇學生運動量達成率--多元體育社團
活動—直排輪



提昇學生運動量達成率—
多元體育社團活動—舞蹈



提昇學生運動量達成率—
多元體育社團活動—跳繩



推廣社區運動量—樂齡成員—太鼓



辦理校慶運動會，提昇學童
正向心理健康體位。

臺南市114學年度
普及化運動跳繩接力

各組別人數統計
依各年人數統計

各單位報名人數統計 四年級組

單位名稱	選手			職員		
	男	女	小計	男	女	小計
匯豐區(中)小403	6	6	12	2	2	4
仁德區大甲里小401	7	5	12	2	2	4
永康區三竹里小403	6	6	12	1	3	4
永康區復興里小403	5	7	12	1	3	4
永康區龍潭里小402	6	6	12	1	2	3
善化區善化里小402	8	4	12	2	2	4
安定區南興里小402	8	4	12	2	2	4

參加歷年市長盃民俗體育競賽及普及化跳繩運動獲得佳績—樂動



參加歷年市長盃田徑錦標賽獲得佳績—樂動



每年辦理校內班級跳繩接力比賽—樂動。



辦理兒童節闖關活動—樂動。



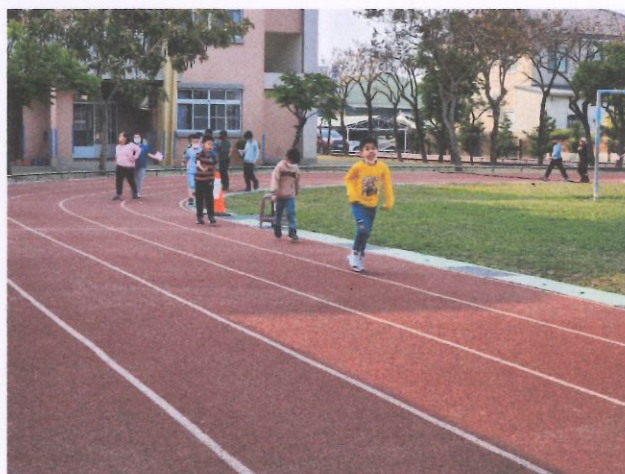
定期辦理體適能測驗



進行下課大跑步計畫—樂動



下課多元活動-跳繩



下課多元活動—跑步