

和美國小推動「學生每週在校運動 150 分鐘 (SH150)」實施計畫

一、依據：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、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)國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三)民國 120 年學生體適能中等比率達 60%。
- (四)民國 120 年學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

和美國小推動「學生每週在校運動 150 分鐘 (SH150)」時間分配表

時間	年級	一	二	三	四	五
08:15 08:35	一、二年級	遊戲	跳繩	慢跑	遊戲	跳繩
	三、四年級	慢跑	球類	跳繩	慢跑	球類
	五、六年級	跳繩	慢跑	球類	跳繩	慢跑
10:10 10:30	一、二年級	慢跑	遊戲	跳繩	慢跑	遊戲
	三、四年級	跳繩	慢跑	球類	跳繩	慢跑
	五、六年級	球類	跳繩	慢跑	球類	跳繩

三、注意事項：

- 1.慢跑：操場跑道第 1 至 4 道為慢跑專用道，第 5、6 道為快走專用道。
- 2.操場中間球場為球類專用，連鎖磚做為跳繩及遊戲專用場地。
- 3.大跑步計畫：請於晨間及課間活動或下課分散辦理，國小學生每日里程建議量：
 - (一)1 年級：200 公尺。(二)2 年級：400 公尺。(三)3 年級：600 公尺。
 - (四)4 年級：800 公尺。(五)5 年級：1000 公尺。(六)6 年級：1000 公尺。請鼓勵孩子們上教育部體育署體適能網站(www.fitness.org.tw)/健康體育網路護照進行填報，初次登入帳號(身分證字號)密碼(學號)，再自行設定信箱及帳號、密碼。
- 4.跳繩教材：請上 <http://www.sportsfun-sa.com/rope/index.html> 體育課好好玩/教學影片區，教育部體育署製作個人及團體版跳繩操（初階、進階及高級），請逕行上網瀏覽（下載）。
- 5.體育課重點：
 - (1)體適能：坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、八百公尺跑走(20 公尺漸速耐力折返跑)。
 - (2)跳繩：低年級-前(後)跳一迴旋、跑步跳；中、高年級-跑步跳、二迴旋、跑步跳及二迴旋競速及接力、團體競速計次賽。
 - (3)田徑：跑(60、100、200、接力)、跳(跳高、跳遠)、推(鉛球)、擲(壘球)。
 - (4)球類運動：籃球、桌球、羽球、排球、躲避球、樂樂棒球、樂樂足球等。
- 6.全校活動：
 - (1)126 週年校慶科學園遊會 11/29。
 - (2)會長盃大隊接力 11/29。
 - (3)跳繩比賽：上學期 114/12/17、19，下學期(預定) 115/4/29、30。