

苗栗縣頭屋國中 106 學年度每週在校運動 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：七年級至九年級學生。

肆、推動 SH150 小組（請依實際情況微調）

職別	姓名	單位	職稱	任務執掌	備註
召集人	蔡家吉	行政首長	校長	督導計畫推動	
副召集人	吳條銘	學務處	學務主任	協助督導計畫推動	
總幹事	潘嘉良	學務處	體衛組	協助督導計畫推動	
副總幹事	吳玟毅	學務處	訓管組	綜理每週在校運動 150 分鐘推動事宜、掌管執行情形	
行政組	組長	潘嘉良(兼)	學務處	體衛組	1. 召開相關會議與記錄 2. 擬訂實施計畫、檢討執行成效 3. 成果彙編 4. 各項經費核結
推動計畫組	組長	吳玟毅(兼)	學務處	訓管組	協助研擬實施計畫及推動策略
醫護資訊組	組長	梁莉君	學務處	護理師	運動傷害防護協助、資料彙整協助

伍、具體實施策略（規劃校內運動時間、項目、設施及場地等）（請依實際情況微調）

		活動內容、特色及時間	活動設施及場地
活動規劃	一、晨間、課間及課後運動	0800-0820 每日晨間慢跑活動，提升學生有氧耐力適能，健全心肺健康。	本校田徑場
	二、彈性課程及綜合活動時間規劃與實施共同體育活動	1330-1500 社團活動時間成立多樣化之體育性質社團	本校活動中心
	三、普及化運動	1530-1600 大隊接力運動，培訓各班組隊練習普及化大隊接力活動	本校田徑場
	四、其它校內體育活動	1600-1800 課後棒球、籃球活動，提供學生參與球類運動訓練之選擇	本校活動中心、棒壘球場
	五、運動資訊提供	透過體育課程內容安排，由專任體育教師授課	本校活動中心
	六、教師研習增能	鼓勵各體育教師積極進修增能	

陸、預期成效

透過晨間慢跑活動，可以逐步提升學生有氧耐力適能、心肺健康，降低學童肥胖與代謝性疾病之發生率。並且透過活動設計安排，提升班級學生向心力與團結合作之情意，提高班級經營之正向助力。

課後球類活動，則提供學生們可以選擇多元且樂趣化之運動項目來參與，藉此提升學生之體適能與正當休閒活動嗜好之培養。經由正確與專業的運動訓練課程，培養學生堅韌之心志能力與團隊合作之情意，以期建構學校教育之全人教育效能。