

臺中市后里國民小學 112 學年度

SH150 普及化運動-活動實施計畫

壹、依據：

一、國民體育法第 14 條規定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。

二、教育部「提升學生體適能（333）計畫」、「SH150 計畫」。

貳、目的：推廣健康促進學校，培養學生運動興趣，鍛鍊學生強健體魄提昇體能，養成學生運動習慣及規律的生活作息。

參、活動對象：本校一至六年級學生。

肆、執行小組

臺中市后里區后里國民小學 SH150 實施計畫執行小組		
編組	職稱	職掌業務內容
召集人	校長	綜理各項事務
副召集人	學務主任	依校長指示策畫、協調執行各項計畫
執行秘書	體育組長	執行活動計畫內容及資料成果彙整事宜
委員	教務主任	協助執行活動計畫
委員	總務主任	協助執行活動計畫
委員	體育教師	協助執行活動計畫
委員	一年級學年主任	協助執行活動計畫
委員	二年級學年主任	協助執行活動計畫
委員	三年級學年主任	協助執行活動計畫
委員	四年級學年主任	協助執行活動計畫
委員	五年級學年主任	協助執行活動計畫
委員	六年級學年主任	協助執行活動計畫
委員	家長代表	提供第一線執行改善意見

伍、實施架構

本校 SH150 普及化運動-活動實施計畫項目，利用課間活動時間每周一至五 10:10 至 10:30 實施，並依據教育部「提升學生體適能(333)計畫」、「SH150 計畫」及本市普及化運動推廣項目，規劃走跑活動、跳繩、籃球和新式健康操共四項實施項目，實施架構如下：

實施年級	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一二年級	走跑活動	個人跳繩	走跑活動	個人跳繩	走跑活動
三四年級	新式健康操	跳繩	籃球投籃	走跑活動	新式健康操
五六年級		走跑活動		跳繩	

陸、實施項目及辦法

一、走跑活動計畫

(一) 實施細則

1. 走跑活動以班級為單位進行，以能走、跑滿圈數為目標。各學年課間實施走跑活動時段如下：

星期 實施年級	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一二年級	走跑活動	-	走跑活動	-	走跑活動
三四年級	-	-	-	走跑活動	-
五六年級	-	走跑活動		-	-
備註	一、二年級可視班級狀況參加，或由導師調整活動。				

2. 跑不動可用走的，避免衝刺跑，內側 3 道為跑步道，外側 3 道為步行道，以免發生擦撞。
3. 練習完後一定要做緩和運動及慢走，隨時注意學生身體狀況，若身體不適，不要勉強參與；特殊體質學生視狀況實施。

(二) 預期目標：擁有良好的心肺適能可以避免各種心血管疾病，因此心肺適能可說是健康體能的重要因素，透過有氧運動可以使學童維持最佳心肺適能，且有益健康的維護。預期透過走跑活動計畫，提升學童的健康體適能。

二、跳繩活動計畫

(一)實施細則:

1. 學童利用課間活動或體育課時間練習。並依本市普及化運動跳繩競賽項目，練習跑步跳、開叉跳、體側迴旋及二迴旋，亦加強班及團體大繩練習，各學年課間活動實施跳繩活動時段如下：

星期 實施年級	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一二年級	-	個人跳繩	-	個人跳繩	-
三四年級	-	跳繩	-	-	-
五六年級	-	-		跳繩	-
備註	一、二年級可視班級狀況參加，或由導師調整活動，地點在中庭。				

2. 平時練習：於體育課以跳繩作為暖身活動，並於學期中進行一次普及化施測跑步跳。跑步跳施測等級標準如下:金質等級每分鐘 96-111 下、銀質等級每分鐘 85-95 下、銅質等級每分鐘 56-84 下、中等每分鐘 28-55 下、待加強每分鐘 11-27 下。
 3. 班際跳繩不卡卡比賽(預計於第一學期辦理):
 - (1) 日期：三至六年級於九九國民體育日 9/8(週四)，舉辦 6 分鐘跑步跳不卡卡比賽。
 - (2) 配合國民體育日實施，全班排成一直線，哨音一響，第一位同學到跑道上，以一跳一迴旋的方式跑步跳繩，卡繩就停止，換第二位同學到跑道上跳繩，卡繩就換人，若該學生一直沒卡繩最多可以跳 20 下，就必須換下一位學生上場，比賽時間 6 分鐘，全班次數加總，次數最多的班級獲勝。
 - (3) 由導師交互擔任裁判，請各班導師協助記錄隔壁班級的次數。
 - (4) 獎勵：每學年取前三名，頒發獎狀及獎勵品。
- (二)預期目標：預期透過跳繩活動計畫，提升學童跳繩能力，培養學生團隊合作、積極進取的精神，並參加本市普及化運動跳繩比賽，獲得佳績，為校爭光。

三、新式健康操活動計畫

(一)實施細則

1. 平時練習：三至六年級生利用課間活動或體育課時間練習。並依本市普及化運動健康操比賽規則，練習健康操，地點於教室或各班走廊。各學年課間活動實施新式健康操活動時段如下：

實施年級	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
三四年級	新式健康操	-	-	-	新式健康操
五六年級					
備註	一、二年級可視班級狀況參加，或由導師調整活動。				

2. 新式健康操競賽

- (1) 比賽日期：運動會當天辦理。
- (2) 參賽對象：配合本市普及化運動新式健身操比賽之校內選拔，參賽年級為四年級和六年級普通班，全班參加(含特殊生，該生表現不列入評分)。
- (3) 評分方式：指定教育部第二階段健身操規定動作及音樂。僅評分舞蹈過程，進退場不計分，評分內容如下。

評分編配	評分內容	評審
規定動作(50%)	規定動作的準確性、熟練度、力度、協調性	體育老師
演示表現(30%)	流暢度、韻律感、表現力	
精神表現(20%)	口令表現、團隊精神	志工老師

- (4) 獎勵方式：每學年取前三名，頒發獎狀及獎金。第一名將代表本校參加本市普及化運動新式健身操比賽。

- (二)預期目標：推動校園健身風氣，促進學生身心健康，養成良好運動習慣，檢視健身操實施成效。

四、籃球活動計畫

(一)實施細則

1. 平時練習：三至六年級學生利用週三課間活動或體育課時間練習。

2. 籃球罰球大賽：三至六年級於第二學期期末舉辦班際籃球罰球比賽，表現優異班級給予公開表揚及獎勵。
3. 籃球罰球大賽，預計於第二學期期末辦理，規則修正自本市普及化籃球競賽罰球項目規則，說明如下：
 - (1) 一隊參賽學童 8 名(4 男 4 女)，一班最多可派兩隊(隊員不可重複)，隊名自取(須包含班級數字，例 501 白隊)，依據報名隊伍數，採抽籤循環賽制(不排除同班兩隊同組)，同組同時進行比賽，預賽分組第一晉級決賽，決賽同時進行，依據成績分名次。
 - (2) 預備時全隊站在罰球線後方依序排列，第一球在罰球線後方投籃，需觸及籃板或籃框且不得踩、越線，違反者須退回罰球線後方重新投籃，比賽中由其他選手觸碰到球亦同。若球不進，需將球撿起再投(不限位置，可運球一次移動位置)，直到將球投入籃框內(自行撿球，下一位不可協助)才可傳球到下一位同學手中。
 - (3) 比賽計時 5 分鐘，在時間內於罰球線後方投進一律得 2 分，非於罰球線後方投進一律得 1 分，加總分數為成績。
 - (4) 場地器材：比賽罰球線距離，中年級為 3 公尺；高年級為 4 公尺。比賽籃高為 2.6 公尺。比賽用球為五號籃球。

(二)預期目標：透過籃球運動，培養學生團隊合作、積極進取之精神。

柒、經費概算

項次	經費項目	單價	數量	合計	備註
1	跳繩不卡卡獎品	200	13	2,600	三-六年級獲獎人數約 300 人，購置舒跑 13 箱
2	健康操比賽優勝獎品	1200	2	2,400	四、六年級各取前三名，頒發獎金，一個年級 1200 元(第一名 500 元、第二名 400 元、第三名 300 元)
3	籃球罰球賽表現優異獎品	200	12	2,400	三-六年級，前三名共 12 隊，購置舒跑 12 箱
合計				7,400	

所需活動經費由學校應付代收款-改善教學設備及師生活動經費或家長會經費項下支應。

伍、其他注意事項：

一、各班應充分利用時間做學生體能之訓練，若有身體不適及無法負荷此項活動之學生，得視情況減少強度或不參加。

二、請體育老師將跑步、跳繩、健康操及籃球投籃技巧融入體育課課程教學。

陸、本辦法經校長核可後正式實施，修正亦同。

承辦人

教師兼體育組長 陳盈諾

學務主任

教師兼學務主任 梁鈞閔

校長

臺中市后里區后里國民小學校長 陳錦鎮