

## 苗栗縣通霄國中推動 SH150 方案實施計畫

### 壹、依據：

- 一、教育部 103 年度[SH150 方案計畫]。
- 二、國民體育法 102 年 12 月 11 日修正公布，第 6 條第 1 項規定：「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」。
- 三、苗栗縣政府 106 年 8 月 1 號府教體字第 1060145307 號續辦。

### 貳、目的：

為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。訂定本校學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

參、主辦單位：苗栗縣立通霄國民中學

肆、承辦單位：學務處體育組

伍、活動日期：107 年 9 月 1 日起至 108 年 6 月 30 日

陸、活動地點：本校籃球場、操場。

柒、活動對象：全校師生。

捌、實施方式：

一、營造體育運動環境：

1. 利用朝會時間增進體能：由體育組或值週組長實施跑步或健走。

2. 推行課間時間走向戶外：各班利用下課時間進行跑走、跳繩、呼拉圈等活動。
3. 運動校隊向下扎根，深入學生生活中。
4. 成立各類運動社團，讓學生依興趣參與活動。

二、辦理體育運動競賽：

1. 班際籃球賽。
2. 校慶運動會。
3. 班際拔河比賽。

玖、獎勵：體適能檢測達到金、銀、銅質同學，頒發校長獎狀，以資鼓勵。

拾、預期目標及效益：

- 一、學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
- 二、學生體適能上傳率每年均超過 90%。
- 三、志工投入運動指導及服務。
- 四、學生體適能中等比率達 60%。
- 五、學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

拾壹、本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人：  學務主任：  校長： 