

臺北市立中正國中每週在校運動 150 分鐘實施計畫

本計畫經 1040226 體育委員會討論通過

壹、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及本市推廣學生參與運動相關政策。

貳、目的：增進學校學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣。

參、實施對象：本校全體學生。

肆、實施原則及方式

一、實施原則

- (一) 安排學生體育課程時數外，亦規劃每日在校參與體育運動時間，每週累積達 150 分鐘以上。
- (二) 配合環境、資源及學生興趣等，自主規劃並發展運動特色。
- (三) 整合校園空間及充實運動設施設備，提供學生足夠的運動空間及器材，提升運動最大效益。
- (四) 系統化推動一項以上運動，俾利學生在國中畢業前，至少喜愛並學會一項運動技能。
- (五) 鼓勵學生踴躍參與運動外，結合體育課及辦理相關運動競賽、聯誼活動。

二、實施方式

- (一) 推動具普及性、安全性、易學性、場地便利及適性等特性之運動（例如跑步、走步、游泳、球類、國武術、舞蹈、民俗體育、飛盤、跳繩、踢毬、扯鈴等與運動相關之活動），以提升學生興趣及運動效果。
- (二) 利用每日晨間、課間、課餘、放學前等時段或彈性課程，安排運動相關活動，以增加學生在校運動時間。
- (三) 增設運動社團，提供學生多樣化選擇及參與運動時間與機會。
- (四) 定期辦理班際、參加校際或群組體育運動交流競賽，以活絡學校運動風氣。
- (五) 為各班建置班級學生運動紀錄表，提供班級及學生記錄運動時間，並自主檢核及統計全校平均運動時間、總數，彙整推廣成果留校備查。
- (六) 學校持續推動教育部體育署訂頒之「國中小學生普及化運動」及教育局訂頒之「臺北市提升中小學生體適能計畫」、「臺北市政府教育局所屬高級中等以

下學校推動跑步運動計畫」、「臺北市國民中小學實施課間運動注意事項」、「臺北市公私立中小學親山教育活動實施計畫」等。

第 1 學期	第 2 學期
全校：課間操	全校：課間操
全校：運動會	七年級：籃球投籃接力賽 游泳接力賽
七年級：拔河比賽	八年級：排球比賽
八年級：3 對 3 籃球比賽	群組體育運動交流競賽
	九年級：班際籃球比賽

伍、獎勵方式

一、獎勵方式

每學期班級學生(60%)參與運動時間每週 150 分鐘以上，達 12 週以上之學生及班級導師嘉獎一次；達 14 週以上之學生及班級導師嘉獎二次；達 16 週以上之學生及班級導師記功一次。

陸、預期效益

- (一) 提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養終身規律運動習慣。
- (二) 學生畢業前都能喜愛並學會一項以上之運動技能。
- (三) 獲得運動與健康相關知識，促進同儕互動、合作及社會技巧。
- (四) 學生參與每週運動 150 分鐘以上之比率達逐年提升至 90%以上。
- (五) 學生體適能檢測中等以上比率逐年提升至 60%以上。

柒、本計畫經體育委員會討論通過並陳校長核定後實施，修訂亦同。