

臺中市月眉國民小學 109 年推動 SH150 方案及國民體育日推廣活動實施計畫

一、依據：

- (一)臺中市 SH150 方案推動計畫。
- (二)教育部體育署「大跑步計畫-樂跑方案(run for fun)」。
- (三)國民體育日推廣計畫。

二、計畫目標：

- (一)宣導 SH150 及國民體育日強化體育運動觀念。
- (二)增進師生運動參與機會，激發運動風氣。配合教育部體育署「大跑步計畫-樂跑方案(run for fun)」，增進學生運動參與機會、風氣，進而享受運動樂趣。
- (三)透過路跑、跳繩運動，提升學生生活品質並養成規律運動習慣。

三、發展特色與內涵：

跑步、跳繩運動為本校重點推動運動項目，除了考量此項運動能適應每個人的體力，只需一條跳繩，在任何地方均可從事之特色外；跳繩運動亦可訓練到全身的肌群，有益於心肺適能的訓練，且有助於改善人體的平衡性、節奏感、敏捷性、肌耐力及燃燒脂肪，刺激內臟器官使其提高機能，藉以激發學生運動動機及興趣，培育學生每週規律運動 150 分鐘之觀念與習慣，增進身心健康及體適能。

四、實施內容：

- (一) 國民體育日「跑跳 99、運動 99」亮點推廣活動。
 - 1、109 年 9 月 9 日朝會辦理「跳繩骰骰樂接力賽」。
 - 2、鼓勵學生於晨間、課間、課後或假日進行跑步運動，並於 109 年 9 月 1 日起至 110 年 6 月 30 日止定期將跑步里程數登入教育部體育署「跑步大撲滿」紀錄平臺。
- (二) 平常日課間活動辦理：
 - 1、跳繩:每週一、二、四 15:40-16:00 活動時間，練習跳繩，包含一跳一迴旋和花式跳繩。週四不定期舉辦「跳繩測試」，每週共計 60 分鐘。鼓勵學生於平日、課間多做練習，培養默契與體力，爭取榮譽。
 - 2、跑步:每日第一節下課安排慢跑活動，由高年級帶領跑步，每週共計 50 分鐘。
 - 3、校隊:成立躲避球隊、田徑隊、排球社團及桌球社團，招收有興趣的學生，利用社團與晨光時間進行訓練，為校爭光，吸引更多學生參與運動。

五、執行督導：

(一) 學務處協同各班導師督導各班學生執行情形。

(二) 學務處落實跳繩競賽並提供獎勵。

(三) 學務處確實推動社團運作。

六、預期成效：

(一) 每位學生畢業前至少學會一項運動技能。

(二) 民國 110 年學生體適能中等比率達 60%。

(三) 民國 110 年學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

(四) 養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

七、組織職掌下表：

月眉國小「SH150」實施計畫 執行小組			
編 組	姓 名	職 稱	職掌業務內容
召集人	廖曉柔	校長	綜理各項事務。
副召集人	王貝倩	學務主任	依校長指示策畫、協調執行各項計畫。
執行秘書	鄭玉花	生活體育組長	1. 執行活動計畫內容。 2. 資料成果彙整事宜。
委員	梁鈞閔	教務主任	協助執行活動計畫。
委員	張景富	總務主任	協助執行活動計畫。
委員	蔡育倫	體育教師	協助執行活動計畫。
委員	周承禹	體育志工	協助執行活動計畫。
委員	黃淑媛	家長代表	提供第一線執行改善意見

八、本計畫呈校長核示後實施，修正時亦同。