

## 桃園市莊敬國民小學 SH150 實施辦法

### 一、目的：

- (一) 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。
- (二) 提升學生健康體適能，健全未來公民身心之發展。
- (三) 藉由持續的運動，活化腦神經連結，提升學生學習能力。
- (四) 落實一校一運動特色，一生一運動技能之政策。
- (五) 播育學生愛運動的種子，提升國民身體素質，展現國家競爭活力。

### 二、實施對象：本校全體學生。

### 四、實施內容：(可依各校內容不同，以不同表格表現)

年級	週一	週二	週三	週四	週五	備註
一	1.健康操第二大節下課 10 分鐘 2.課後運動 20 分鐘建議運動 (跳繩、打球、跑步……)	1.健康操第二大節下課 10 分鐘 2.課後運動 20 分鐘建議運動 (跳繩、打球、跑步……)	1.健康操第二大節下課 10 分鐘 2.課後運動 20 分鐘建議運動 (跳繩、打球、跑步……)	1. 健康操第二大節下課 10 分鐘 2.課後運動 20 分鐘建議運動 (跳繩、打球、跑步……)	1.健康操第二大節下課 10 分鐘 2.課後運動 20 分鐘建議運動 (跳繩、打球、跑步……)	
二	課間時間 1.跳繩 10 分鐘 2.跑步 10 分鐘	1.晨間：跑步 20 分鐘 2.課間時間 跳繩 10 分鐘 健身操 10 分鐘	1.晨間：開合跳 10 分鐘 2.課間時間 跳繩 10 分鐘 跑步 10 分鐘	1.晨間：跑步 20 分鐘 2.課間時間 跳繩 10 分鐘 健康操 10 分鐘	1.課間時間 跳繩 10 分鐘 跑步 10 分鐘	
三	1. 晨間：慢跑 20 分鐘 2. 第一節下課：跳繩 10 分鐘 3. 第二節下課：開合跳 10 分鐘	1. 晨間：開合跳 10 分鐘 2. 第一節下課：跳繩 10 分鐘 3. 第二節下課：開合跳 10 分鐘	1. 晨間：開合跳 10 分鐘 2. 第一節下課：跳繩 10 分鐘 3. 第二節下課：開合跳 10 分鐘	1. 晨間：開合跳 10 分鐘 2. 第一節下課：跳繩 10 分鐘 3. 第二節下課：開合跳 10 分鐘	1. 晨間：慢跑 20 分鐘 2. 第一節下課：跳繩 10 分鐘 3. 第二節下課：開合跳 10 分鐘	
四	1.晨間：開合跳 10 分鐘 2.跳繩：每天回家跳 15 分鐘	1.慢跑：晨間 10 分鐘 2.健康操：第二節下課 20 分鐘	1. 晨間：開合跳：10 分鐘 2.跳繩：每天回家跳 15 分鐘	1. 健康操：第二節下課 20 分鐘 2.跳繩：每天回	1. 晨間：開合跳：10 分鐘 2.跳繩：每天回家跳 15 分鐘	以上活動均包含暖

		3.跳繩：每天回家跳 15 分鐘		家跳 15 分鐘		身及緩和運動
五	1.晨間：慢跑 20 分鐘 2.第一節 下課：跳繩 10 分鐘	1.晨間：開合跳 10 分鐘 2.第一節 下課：跳繩 10 分鐘 3. 健身操：第二節下課 10 分鐘	1.晨間：慢跑 20 分鐘 2.第一節 下課：跳繩 10 分鐘	1.晨間：開合跳 10 分鐘 第一節 2.下課：跳繩 10 分鐘 3. 健康操：第二節下課 10 分鐘	1.晨間：慢跑 20 分鐘 第一節 2.下課：跳繩 10 分鐘	
六	1.跳繩：課間活動 10 分鐘	1.跳繩：課間活動 10 分鐘 2.健身操：第二節下課 10 分鐘	1.慢跑：晨間 20 分鐘 2.墊上運動/有氧核心訓練：晨間 20 分鐘 3. 跳繩：課間活動 10 分鐘	1.跳繩：課間活動 10 分鐘 2. 健康操：第二節下課 10 分鐘	1.慢跑：晨間 20 分鐘 2.墊上運動/有氧核心訓練：晨間 20 分鐘 3. 跳繩：課間活動 10 分鐘	

三、經費預算：由本校相關經費辦理。

四、預期效益：

- (一)學生能達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
- (二)學校體適能上傳率每年均超過 90%。
- (三)學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (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%。

桃園市莊敬國民小學實施 SH150 成果表



說明：早自習時間田徑隊訓練



說明：五年級晨間慢跑



說明：利用下課時間在走廊跳繩



說明：課間活動時間跳健康操



說明：課間活動時間跳健康操



說明：晨間時間躲避球隊練習



說明：高年級晨間體能訓練



說明：班際拔河比賽