

桃園縣八德市茄苳國民小學 SH150 實施辦法

一、依據：

- (一)教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號辦理。
- (二)本縣 103 年 8 月 28 日 103 學年度第一學期教育發展會議體育保健科重點工作辦理。

二、目的：

- (一) 啟發運動興趣，促進身心健康，增進運動持續力，達到每日運動三十分鐘，進而達到每週運動 150 分鐘的目標。。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施內容：

年級	週一	週二	週三	週四	週五	備註
一	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	
二	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 20 分鐘	
三	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	
四	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘 2、跳繩：課間 10 分鐘 3、球類活動：課間 10 分鐘	
五	1、慢跑：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘	1、慢跑：課間 10 分鐘	

	2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	
六	1、慢跑：課 間 10 分鐘 2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課 間 10 分鐘 2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課 間 10 分鐘 2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課 間 10 分鐘 2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	1、慢跑：課 間 10 分鐘 2、跳繩：課 間 10 分鐘 3、球類活 動：課間 10 分鐘	

五、經費預算：由本校相關經費辦理。

六、預期效益：

- (一)每位學生畢業前每人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%。

七、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

體育組長 許冠瑋

訓導主任

訓導主任 張振松

校長：

校長 謝雅莉