

新北市新店區新店國民小學

110 學年度 SH150 實施計畫

一、計畫緣起

(一)「國民體育法」：102 年 12 月 11 日國民體育法第 6 條修正，明定

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

150 分鐘以上，正式將體育課外體育活動入法。

(二)「零時體育」：美國內帕維中央高級中學推動「零時體育」計畫於第

一節課尚未開始前進行適當的運動，由於運動能刺激神經傳導物

質及腦衍生神經滋養因子的分泌，這些物質能夠提高專注力、學

習動機及學習效率，確認晨間運動對於提升閱讀能力有顯著成效。

(三)「運動改造大腦」：一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專

注力，經由運動刺激，能夠得到有利於學習的專注力，若能在課

間安排運動活動，則對於提升學生學習有相當大的幫助，運動除

了增進學生身體健康，亦能提高學習效率。

二、目標：

(一)養成學生規律運動之習慣，培養參與運動之積極態度與知能。

(二)建立正確體育觀念，促進身心均衡發展。

(三)提昇學生體適能水準，發展基本動作能力。

(四)啟發運動興趣，進而達到每週運動 150 分鐘之目標。

(五)國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

三、實施方式：(規畫各年級學生運動時間如下)

時間 年級	週一		週二		週四		週五	
高年級	課間	跳繩、開合跳	課間	健康操	晨間	樂活跑走	朝會	健康操
中年級	晨間	樂活跑走	課間	健康操	課間	跳繩、開合跳	朝會	健康操
低年級	晨間	班級活動	課間	健康操	晨間	跳繩、開合跳	朝會	健康操

晨間運動時間：早上 8：10~ 8：30 之時間，合計須達 20 分鐘以上。

課間運動時間：第二節下課後 10：00~10：20 之時間，合計須達 40 分鐘以上。

兒童朝會後運動時間：早上 8：20~8：30 之時間，合計 10 分鐘。

課後運動時間：下午 16：00 放學後之時間，合計須達 80 分鐘以上。

每人每週運動時間除體育課之外，總計須達 150 分鐘以上。以符合推動 SH150 方案之運動時數。

四、實施原則：

(一) 樂活跑走之繞行操場基本圈數為低年級 1 圈、中年級 2 圈、高年級 3 圈，可視情形彈性遞增。鼓勵學生累計里程數，挑戰馬拉松里程爭取榮譽及獎勵。

(二) 樂活跑走須至操場進行活動，遇天雨地濕或氣候不適合室外活動時，樂活跑走須取消改為跳繩操活動，其他活動可於室內進行活

動。低年級各班自行安排樂活跑走活動，一年級可於上學期第十週後進行。

(三) 辦理及推廣多樣化運動社團，鼓勵學生踴躍報名參加運動社團。

(四) 級任導師、體育老師督促學生返家後應適當運動，每日課後運動 10 至 20 分鐘列為家庭作業，並籲請家長關心孩童的運動習慣。

(五) 每週學生運動時間除體育課之外合計須達 150 分鐘以上。

五、本實施計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼體育組長 廖嘉玲

學務主任：

教師兼學務主任 郭儒斗

校長：

新店國小校長 許德田