苗栗縣苗栗市福星國小 108 學年度 SH150 實施計畫

一、依據：

1. 依據 102 年 12 月 11 日修訂之國民體育法及教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函之「SH150 方案」辦理及府教體字第 1060145307 號函辦理。
2. 本校校務推展計畫。

二、目的：

1. 配合教育部推動規律運動政策及 108 學年度公私立中小學校長會議計畫指示。
2. 請各班老師利用晨間、課間或課後帶領班上學童進行各項運動或體育活動，以達到每週至少 150 分鐘的身體活動量，全面培養學生運動知能，養成規律運動習慣。

三、實施對象：全體師生。

四、實施時間：

1. 早上 8:00~8:30，每週二進行健身操、班級慢跑；每週三、五校內班級活動時間進行各樣體育運動類推廣；每週一、四進行校外付費運動社團之推廣。
2. 課間活動 10:10~10:30，由各班老師自行規劃相關活動(如慢跑、跳繩、縣府推動之體育或球類活動等)，並配合「苗栗縣福星國小自主運動獎勵活動辦法」之實施。
3. 課後部分 15:30~16:00，未參加課後留校及安親班的同學，可自主留在學校操場，進行體育相關活動。

五、實施方式：各項活動配合學校活動行事曆或班級規劃及需求可彈性調整。

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00~8:30	校內班級活動	健身操/班級慢跑	校內班級活動	校外社團活動	校外社團活動
10:10~10:30	各班自訂	各班自訂	各班自訂	各班自訂	各班自訂
15:30~16:00	配合相關安排	配合相關安排		配合相關安排	配合相關安排

1. 推動規律運動的概念，讓學生的體能及學習同時得到更進一步的發展，並養成經常運動的習慣。
2. 期望達成目標：
 - (一) 透過晨間運動活化腦力，有助於其他學科的學習。
 - (二) 不間斷的持續運動，培養良好的運動習慣。
 - (三) 強化基本體能，以發展技術性的運動技能。

七、本計畫經校長核准後實施修正時亦同。

承辦人 黃煖傑老師

學務主任 黃銘順主任

校長 許明峯校長