

桃園市國民中小學 SH150 實施計畫

一、依據：

- (一)國民體育法第 6 條規定。
- (二)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、計畫緣起：

運動除了可以達成強健體格，有益身心發展外，更可促進腦神經迴路的連結，活化腦細胞促進學生學習；「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，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的時段進行適當的運動，確認晨間運動對於提升閱讀的能力的成效有顯著的結果，最新研究發現，一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專注力，世界主要先進國家，都極為重視體育課的安排，美國中小學每天均安排體育課；法國小學每週 200 分鐘，中學 250 分鐘；中國大陸小學每週 150~250 分鐘，中學 150 分鐘；日本小學每週 90-135 分鐘，中學 100 分鐘，而我國中小學實施健體領域課程每週平均為 2.83 節，其中實施體育教學平均為 1.96 節，約為 80~90 分鐘；因此，單就體育課授課時數而言，我國明顯不如先進國家。

爰此，為培養新世紀之公民，強健現代國民之體格，展現有競爭活力之國度，學校體育在體育正式課程外，推動 SH150（S 代表 Sports，H 代表 Health，150 代表體育課以外 150 分鐘）因應而生。教育部依據 102 年 12 月 11 日，國民體育法第六條修正：「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。」之規定，以期趕上先進國家之體育政策，培育愛運動，有健康之學生。

三、計畫目的：

- (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。

四、推動策略

- (一)組織分工：組織分工的概念，基本上如表一所示，分別由教育部、本市教育局及各級學校、教師臚列：

	辦理單位	實施內容
組織 分工	教育部 體育署、國教署	1. 確立法規精神以及擬定原則。 2. 規劃方案及考核獎勵機制。 3. 將績效指標納學校體育統計年報網路填答系統。 4. 納入統合視導項目
	桃園市政府 教育局	1. 提出計畫及考核機制。 2. 監督並統合學校執行成果。 3. 展現整體計畫績效。

高中職以下各級學校	1. 提出實施方式及自我評核標準。 2. 提供第一線執行改善意見。
-----------	--------------------------------------

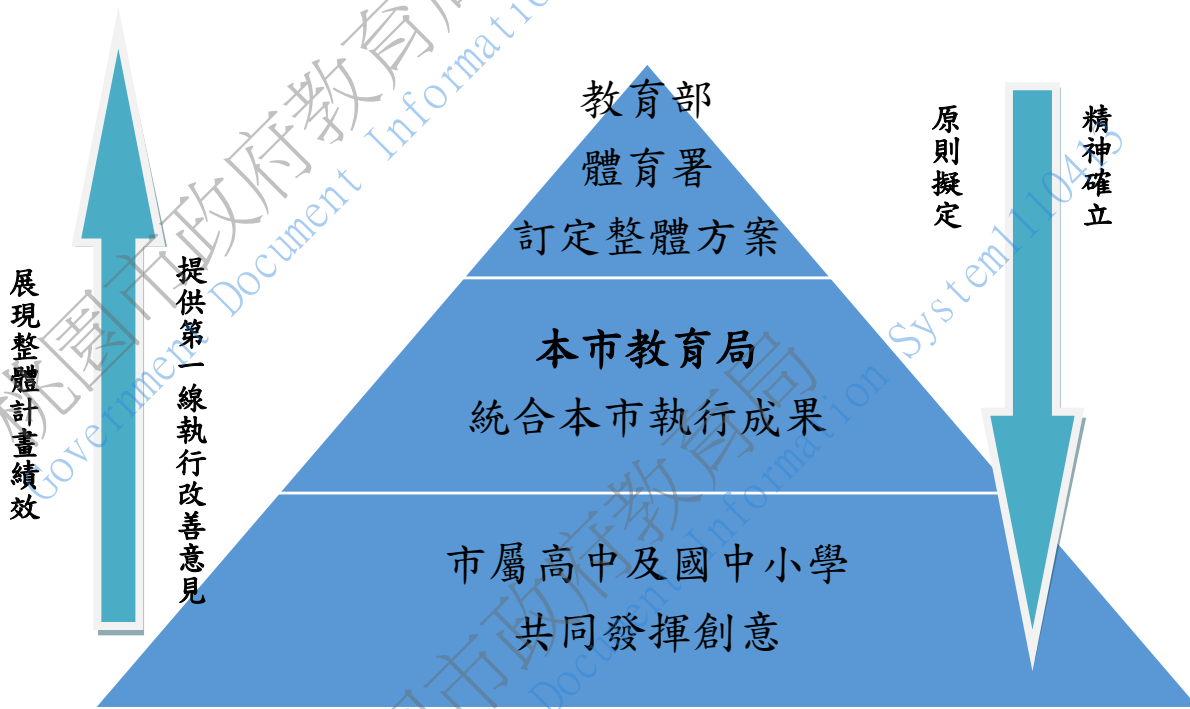


圖 1 組織分工圖

(二) 策略工作內容

面向	策略工作內容	實施方式	主辦單位	協辦單位
1. 人力資源	(1) 提升體育教師運動知能	辦理校長、教師增能研習宣導本政策。	本市健體領域輔導團	
	(2) 建置教師互動平臺	A. 建置教師互動平臺，輔導學校發展學校本位課程。	教育部體育署	各縣市政府
		B. 提供運動改造大腦相關資訊與教材於各種研習場合或網路平臺。		
		C. 發展各單項運動教材，提供教師選擇。		
		於網路教案平臺交流優秀教案。	教育部體育署	各級學校
(3) 辦理典範學校觀摩	表揚優質學校，並辦理全國性典範學校觀摩。	教育部體育署		
	遴選績優學校，提供各校參考。	教育局		

2. 活動規劃	(1)晨間、課間及課後運動	規劃校內運動時間、項目、場地。	各級學校	
	(2)彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	A. 實施共同體育活動(運動會、體育表演會)。 B. 辦理班際普及化運動競賽。	各級學校	
	(3)國中、小學普及化運動	辦理普及化運動全國決賽。	教育部體育署	教育局
		辦理普及化運動縣市決賽。	教育局	各級學校
		辦理普及化運動校內預賽(參考項目包含:1-4年級健身操、3-5年級樂樂棒球、1-6年級樂樂足球、6-9年級大隊接力等)。	各級學校	
	(4)跳繩等多元化活動項目	結合99體育日辦理全國性焦點活動。	教育部體育署	教育局
		辦理各校體育日活動。	各級學校	
(5)辦理校內班際運動聯賽	各校辦理校內班際運動聯賽。	各級學校		
(6)運動社團協助辦理活動	運動社團協助辦理校內班際運動聯賽之賽務。	各級學校		
3. 資訊宣導	(1)利用媒體廣為宣傳	A. 選擇學生喜愛的明星或運動選手,結合活動主題,為活動代言。 B. 活動標語甄選及宣導。 C. 邀請媒體報導典範學校活動成果。 D. 配合SSU大專學生運動記者宣傳。	教育部體育署	教育局、各級學校
	(2)提供運動資訊	A. 本署網站提供相關資訊,如聰明學習靠運動相關資訊、規律運動概念、運動安全相關資訊。 B. 將運動及方案相關影片上傳至Youtube供學生參考。	教育部體育署	教育局、各級學校

(三)考核及獎勵：SH150 方案相關考核及獎勵機制如下表所示：

工作內容	實施方式	辦理單位
1. 考核機制	方案內容列入教育部對地方政府統合視導之評鑑項目。	教育部體育署、國教署
	將實施方式列入督學視導項目。	教育局
	建立學校實施方式之自我檢核與改善機制。	各級學校
2. 獎勵機制	邀請推行績優學校，並將其經驗進行分享與多元整合宣導。	教育部體育署
	推薦推行優良學校接受教育部 SH150 典範學校表揚。	教育局
	請各校獎勵表揚致力推動之教師、學生、校內社團。	各級學校

(四)方案推動期程：

本方案推動期程為 103 學年度開始，並於往後每學年度列為經常性計畫辦理。

五、預期績效

- (一)高中以下學校學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
- (二)高中以下學校學生體適能上傳率每年均超過 90%。
- (三)國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (四)民國 110 年各級學生體適能中等比率達 60%。
- (五)民國 110 年學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

六、本計畫陳本府教育局核定後實施，修正時亦同。