

桃園市立楊梅國中 105 學年度第一學期 SH150 實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學（三）字第 1030017103 號函辦理。
- 二、桃園縣 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。
- 三、桃園縣政府教育局 103 年 10 月 28 日桃教體字第 1030078628 號辦理。

貳、目的：

- 一、促進學生身心健康，增進運動持續力，養成規律運動習慣，進而提昇學習精神，更達到每週累積運動 150 分鐘之目標。
- 二、於朝會、課間、放學後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，除可兼顧健康體位亦可提昇學生學習效率。

參、運動項目：

- 一、慢跑：每次跑步距離為運動場 2 圈（含 2 圈）或校園 1 圈。【本校運動場 1 圈為 200 公尺】
- 二、跳健康操：每天第二節下課跳健康操（全校播放健康操音樂）。
- 三、組合運動：下列三種動作皆需完成規定之次數。【分解動作見附件一】
開合跳 30 下、深蹲 15 下、前彎轉體 30 下
- 四、跳繩運動：每次跳繩累積 300 下【一跳一迴旋】。

肆、主辦單位：學務處體育組。

伍、協辦單位：七、八、九年級各班導師。

陸、實施對象：全校學生（以班為單位）。

柒、實施日期：105 年 8 月 29 日（一）～ 105 年 12 月 30 日（五）止。

捌、實施方式：

- 一、以班級為單位，利用晨間、課間、聯課或放學後，以彈性多元的方式，強化學生運動能力（體育課不列入計算），運動次數每日至多登記 2 次。
- 二、登記方式採導師認證制，活動登記表可於學校首頁「檔案中心」下載，並於次月 05 號前繳回體育組彙整統計。
- 三、學期末由體育組依各班回報次數統計表累計，統一簽請嘉獎事宜。

玖、注意事項：

- 一、凡有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
- 二、應盡量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
- 三、氣溫過高及紫外線指數較高、PM_{2.5} 指標等級達紫色之時段，應盡量避免實施戶外活動。
- 四、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達成特定目標。

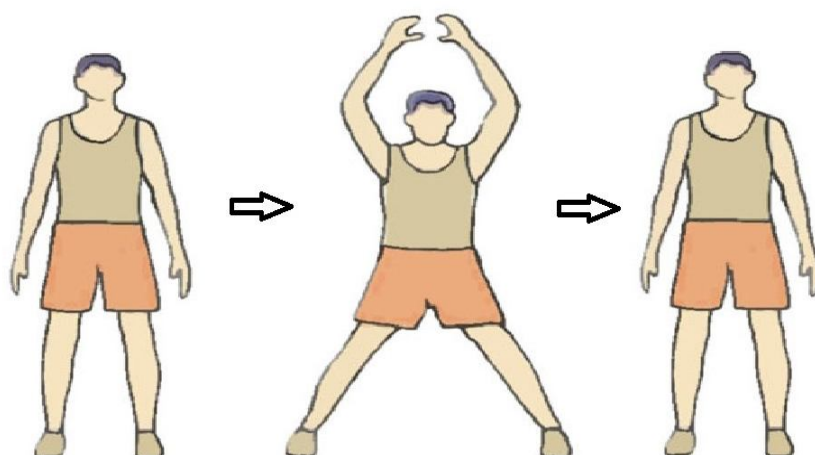
拾、獎勵：

- 一、本學期活動累計次數達 80~110 次，全班記嘉獎乙次，並頒發獎狀乙紙。
- 二、本學期活動累計次數達 111~140 次，全班記嘉獎兩次，並頒發獎狀乙紙。
- 三、本學期活動累計次數達 141 次以上者，全班記小功乙次，並頒發獎狀乙紙。

拾壹、本計畫經體育委員會會議議決後，呈請校長核定後實施，修正時亦同。



開合跳：



深蹲：



前彎轉體：

