

財團法人東海大學附屬高級中等學校 SH150 方案推動計畫

113.07.29 經行政會議通過

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 號函頒「SH150 方案」。
- 二、臺中市 SH150 方案推動計畫中華民國 103 年 8 月 28 日，中市教體字第 1030069751 號函。

貳、目標

- 一、為培育學生運動知能，激發學生運動動機及興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 二、由晨間、課間、課後與假日時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，並培養團隊榮譽的心。

參、實施單位

- 一、主辦單位：教育部體育署、臺中市政府教育局。
- 二、承辦單位：財團法人東海大學附屬高級中等學校。
- 三、協辦單位：全校各處室與導師。

肆、推動期程：自 103 學年度第一學期起實施，每年經常性辦理。

伍、組織分工

	職 稱	實施方式	辦理單位
組 織 職 掌	召集人	1. 確立實施計劃以及擬定原則 2. 確立規劃方案及考核獎勵機制 3. 納入統合視導項目	校長
	副召集人	1. 提出計畫及考核機制 2. 監督並統合學校執行成果 3. 展現整體計畫績效數據	教務主任 學務主任 總務主任
	執行秘書	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 3. 將績效指標納入學校體育統計年報網路填	體衛組長

	答系統	
各委員	執行 SH150 計畫及體適能實施計畫	各班級導師 及體育科教師、家長代表、體育義工

陸、推動策略

一、 組織分工：由校長擔任召集人，學務主任、教務主任、總務主任、體衛組長、體育教師、各班導師、家長會長、體育義工等人無給職共同推動。

二、 策略工作內容

面向	策略工作內容	實施方式
1. 人力資源	(1)提升教師運動知能	搭配領召每學期召開學科領域會議、行政會議、導師會議、班會、班親會、校慶籌備會等，提升校長、體育教師與所有教師運動知能。
	(2)辦理典範學校觀摩	未來由教育局遴選各級績優學校，辦理典範學校觀摩，提供本校校長與體育老師參考。或透過健體領域小組分區學校進行微型教學分享。
		辦理課後教師分項專業內容研討會。
(3)結合校內具專長教師參與體育活動，協助運動社團課程	邀請具運動專長教師參與學校舉辦之體育類活動，並開設相關運動社團協助指導運動社團課程。	
2. 教材設施	(1)提供樂趣化教材	規劃室內體育課程，提供相關兩天備案影片或與課程學習單。
	(2)搭配適應體育	依據個別學生狀況、考慮身心障礙學生，提供多元健體課程。
	(3)結合網路多學校平台分享	提供具體實施作法教材於教育部體育署網路教案平臺(如：「愛學網」、「體育課好好玩」、教學資源等網站)，交流優秀教案。
3. 活動規劃	(1)在校晨間	A. 鼓勵步行、騎腳踏車上學……20 分鐘

	<p>06：30～07：40</p> <p>(2)在校課間—每節下課</p> <p>(3)在校課後運動 16：40～17：30</p> <p>(4)假日 週六、週日與國定假日 半日4小時為原則</p> <p>(5)彈性課程及活動時間規 劃與實施共同體育活動</p> <p>(6)設立運動社團協助辦理 活動。</p>	<p>B. 早晨操場晨跑……………20分鐘</p> <p>C. 成立運動校隊自主訓練 ……60分鐘</p> <p>D. 進行班際賽事練習與活動……………50分鐘</p> <p>E. 早操活動……………20分鐘</p> <p>A. 紅磚集合場、六角亭、展覽廳跳繩累計1天400 下……………40分鐘</p> <p>B. 一日累計自主練習伏地挺身50下、開合跳 200下、仰臥起坐50下……………30分鐘</p> <p>C. 開放籃球場投籃自主練習……………50分鐘</p> <p>A 進行運動校隊團隊訓練……………90分鐘</p> <p>B. 開放田徑場、紅磚集合場、展覽廳供學生練習 慢跑活動、足球、羽球、跳繩及健走運動，增進 體能訓練，增進同儕情誼及個人體適 能……………60分鐘</p> <p>C. 鼓勵步行、騎腳踏車放學……………20分鐘</p> <p>A. 鼓勵參與休閒任何體育活動（如各種球類、 游泳、健身操、騎馬、登山、太極拳、潛水、 跳繩、國術、溜冰等）。</p> <p>B. 鼓勵親臨現場觀賞運動賽事（如中華職棒、 SBL）</p> <p>A. 實施共同體育活動。</p> <p>B. 辦理台中市各項班際普及化運動賽事。</p> <p>結合各年級廣設運動社團（籃球、羽球、桌球、 足球、擊劍、熱舞、慢跑、馬術），協助辦理校 內班際運動聯賽之賽務。增加運動人口。</p>
--	---	--

三、 考核及獎勵

工作內容	實施方式
1. 考核機制	由校長擔任召集人，學務主任、教務主任、總務主任、體衛組長、體育教師、家長會長、志工代表擔任組員，透過行政會報、導師會議、學科領域會議進行檢討與改進，建立學校實施方式之自我檢討與改善機制。

2. 獎勵機制	A. 校內班際比賽冠亞軍，頒發榮譽錦旗，校慶班際團體競賽項目，依年度規劃給予家長會贊助禮品或禮卷。 B. 參與校內台中市各項班際普及化運動賽事得獎由各班導師給予嘉獎（不超過兩支嘉獎為原則）。 C. 代表本校參加台中市校外各普及化班際賽事得獎，由體育組給予嘉獎及申請家長會獎勵金。
---------	---

柒、預期成效

- 一、 學生達到每週運動 150 分鐘比率逐年提升。
- 二、 學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 三、 學生規律運動習慣比率逐年提升至 90%。
- 四、 符合教育部對地方政府統合視導評鑑指標「體適能檢測四項標準應達常模 25%以上比例」以 60%為目標，每年提高 3%。
- 五、 每年參加教師增能之比例超過 30%。

捌、本計畫經行政會議通過，核定後公告實施。