

桃園市龜山國民小學推動 SH150 實施辦法

一、依據：

1. 「國民體育法」第 6 條規定辦理。
2. 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。
3. 桃園縣政府教育局 103 年 9 月 3 日桃教體字第 1030061137 號函辦理。

二、目的：

1. 培養學生規律運動習慣、提升體適能，健全身心之發展。
2. 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動的習慣。
3. 藉由持續的運動，活化腦神經連結，提升學生學習能力。

三、實施對象：

本校全體學生

四、實施時間：

週一至週五的下課時間

低年級：第一節下課(10 分鐘)+第二節下課(20 分鐘)

中年級：第三節下課(10 分鐘)+第二節下課(20 分鐘)

高年級：第五節下課(10 分鐘)+第二節下課(20 分鐘)

五、實施項目：

10 分鐘時段—各班自訂

20 分鐘時段—共同項目：護眼操(週二)、健康操(週四) ⇨ 以教室和走廊為場地

輪轉項目：跑走⇨外操場、大地遊戲⇨(遊樂場&籃球場&禮堂)、

民俗體育⇨內操場(週一、週三、週五安排低、中、高年段輪替)

參考項目：踢毬子、跳繩、操場跑走、健身操、樂樂棒球、足壘球、籃球、扯鈴、
伸展操、桌球、羽球、飛盤、呼啦圈……等。(器材自備)

六、實施內容：

年級	週一	週二	週三	週四	週五
一	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場
二	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場

三	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場
四	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場
五	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場
六	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場

七、預期效益：

1. 學生達到每週運動 150 分鐘比率逐年提升。
2. 學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
3. 養成學生規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

八、成果檢核：規劃辦理年級比賽。

九、本辦法經 校長核准後公布實施之，修正時亦同。

教務主任：

訓導主任：

承辦人：

校長：

總務主任：

輔導主任：