

110 學年度台南市大橋國小晨光運動時間實施計畫

壹、依據：一、依據教育部體育署函頒「SH150 方案」。

二、臺南市 109 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。

三、依據本校 109 學年度健康促進計畫實施細則。

貳、目標：培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

參、各學年運動項目規劃：

內容 年級	星期四		星期五	
	運動項目	場地	運動項目	場地
一年級	跑步	操場	跳繩	親子苑
			呼拉圈	四樓風雨球場
二年級	跑步	操場	跳繩	親子苑
			呼拉圈	四樓風雨球場
三年級	跳繩	親子苑及周圍場地	跑步	操場
四年級	跳繩	親子苑及周圍場地	跑步	操場
五年級	羽球	大橋堂	跑步	操場
			籃球	籃球場及風雨球場
六年級	籃球	籃球場及風雨球場	羽球	大橋堂

肆、為推動民俗體育跳繩運動普及化，在晨光運動時間融入本學年體育競賽週及下學期跳繩認證之項目，各班導師請多鼓勵小朋友培養運動習慣。

低年級:1 跳繩(1 分鐘一跳一迴旋)

伍、各年段運動項目與場地根據此表時段安排，各年段當日所安排之運動項目與區域如有衝突需由各學年主任與其學年內的老師討論各班使用空間與順序。

陸、防疫措施

1. 全程佩戴口罩。
2. 運動場域內應維持社交安全距離（室內 1.5 公尺、室外 1 公尺）。
3. 運動前、後請學生要洗手或使用酒精消毒。
4. 持拍類運動以使用個人球具為原則。
5. 共用器材使用前後需使用酒精消毒，如：團體長跳繩。
6. 如於運動期間需要喝水，需確保維持社交安全距離，並於喝水完畢以後立刻戴上口罩。

柒、獎勵方式

一、SH150 走、跳我上癡(班級自由參加，不限晨光運動時段運動):

項目	活動方式	獎勵措施
跳 繩	以班級為單位 ，體育組製作週運動紀錄表，由班上體育股長負責記錄。 ※不包含體育課運動時段	班上每位學生每次從事跳繩滿 25 分鐘記錄一次，整學期滿 1000 分鐘，由學校頒發獎狀獎狀乙張以鼓勵該班運動風氣。
跑 步	以班級為單位 ，體育組製作週運動紀錄表，由班上體育股長負責記錄。 ※不包含體育課運動時段	班上每位學生每天跑操場一圈(200m)紀錄一次圈數，整學期全班跑滿 50 圈(10km)由學校頒發獎狀獎狀乙張以鼓勵該班運動風氣。

詳細班級紀錄表如附件一。

捌、預期成效:

- 一、學生能養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 二、學生健康體位肥胖人數降至 15%以下。
- 三、提高學生每週固定運動滿 150 分鐘比率。

玖、開始實施日期：自 110 年 9 月 13 日起，每周四、五 上午 8：00~8：30

本計畫奉校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

處室主任：

校長：