

111 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佈「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	跑步	操場	跳繩	親子苑
四年級	跳繩	親子苑	跑步	操場
五年級	跳繩	親子苑	跑步	操場
	籃球	籃球場及風雨球場	羽球	大橋堂
六年級	跳繩	親子苑	跑步	操場
	羽球	大橋堂	籃球	籃球場及風雨球場

肆、為推動民俗體育跳繩運動普及化，在晨光運動時間融入跳繩運動，項目如下：

低、中、高年級：個人跳繩(一跳一迴旋)

高年級：團體長跳繩(8人)。

低年級學生於體育課程中實施跳繩檢測，通過過關標準者發給小證書乙張。

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。

呼拉圈及籃球、長跳繩可至器材室借用，因數量有限各班請事先向器材室登記，各班借用數量上限為班上人數的一半。

陸、防疫措施

- 一、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）。
- 二、運動前、後請學生要洗手或使用酒精消毒。
- 三、共用器材使用前後需使用酒精消毒，如：籃球、呼拉圈、長跳繩。
- 四、運動期間如有飲水需求，請維持社交安全距離，並於喝水完畢後立刻戴上口罩。
- 五、請小朋友注意咳嗽禮節，咳嗽或打噴嚏時請摀住口鼻。
- 六、小朋友身體有任何不適應立刻告訴師長，切勿繼續從事運動。

柒、獎勵方式及細則

- 一、「SH150 走、跳我上癡，鬥陣來運動」細則：

項目	活動方式	紀錄方式
跳 繩	<u>以班級為單位</u> ，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	班上全體學生 <u>每週</u> 從事跳繩時間以分鐘為單位記錄，整學期達標門檻為跳繩累計 500 分鐘。 (含個人跳繩、長跳繩。)
跑 步	<u>以班級為單位</u> ，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	班上全體學生每週跑操場一圈(200m)則紀錄一圈，整學期達標門檻為全班累計 50 圈(10km)。

- 二、達成以上兩項運動時數累計標準之班級，期末由校長頒發獎狀乙張。
- 三、班級運動紀錄表如附件。

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。
- 三、提升各班學生每週運動時數，培養校內學生運動風氣。

- 玖、開始實施日期：自 111 年 9 月 12 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：