

109 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	大橋堂
二年級	跑步	操場	跳繩、呼拉圈	親子苑及周圍場地
三年級	跳繩	親子苑及周圍場地	跑步	操場
四年級	跳繩	四樓風雨場地	跑步	操場
五年級	8 人團體跳繩	遊樂器材區及 100 公尺終點	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	8 人團體跳繩	遊樂器材區及 100 公尺終點
	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競賽之項目，各班導師請多鼓勵小朋友培養運動習慣。

低年級:1. 跑步、2. 跳繩(一跳一迴旋)

中年級:1. 跑步、2. 跳繩(一跳一迴旋、開叉跳)

高年級:1. 跑步、2. 球類運動 3. 8 人制團體跳繩

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、獎勵方式

一、SH150 走、跳我上勢(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。

柒、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。

捌、開始實施日期：自 109 年 9 月 7 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：