

臺北市瑠公國民中學推動 SH150 實施計畫

壹、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及臺北市政府教育局頒訂之「臺北市中小學學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫」及推廣學生參與運動相關政策。

貳、目的：為讓學生能夠五育均衡增加運動時間，讓學生在沉重的功課成績壓力下，能夠有多些運動時間紓解壓力。

參、實施方式

(一) 實施時間：

1.晨運時間：每日早自習可至操場、球場進行運動。

2. 課間時間:每週一、三、五依體育組安排之場地各年級輪流更換運動項目活動。

每週二、四為全校健走活動時間。

3.課後時間:每日課後 16 時 50 分至 17 時 30 分，為各班自主運動時間。

(二) 實施對象：七、八、九年級

(三) 運動種類：慢跑、桌球、踢毽子、跳繩、籃排球

(四) 活動場地：操場、室外球場、桌球教室

(五) 注意事項：

1. 須先做熱身運動

2. 跳繩及毽子在結束後須送回體育組

3. 身體不適者請勿勉強參與

4. 若遇雨天除健走活動、桌球運動外其餘則暫停實施

5. 每週五請各班體育股長將每週運動時數登記表繳回體育組統計。

6. 運動性社團、七年級彈性課程~體適能，均可列為運動時數登記。

肆、預期目標

1.心肺耐力增強

2.肌力、肌耐力增強強

3.全身協調性能力增加

4.柔軟度改善

伍、本計畫經本校核定後實施，修訂時亦同。

臺北市瑠公國中 SH150 學生運動作息時間表

每 周 運 動 時 間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730~0815	晨運時間	晨運時間	晨運時間	晨運時間	晨運時間
0955~1015	七年級使用球場 八年級實施慢跑 九年級桌球活動	課間健走活動	八年級使用球場 九年級實施慢跑 七年級桌球活動	課間健走活動	九年級使用球場 七年級實施慢跑 八年級桌球活動
1415~1500					七年級聯課
1555~1605					八年級聯課
1605~1650		七年級多元運動 社團選組時間		八年級多元運動 社團選組時間	
1650~1700	課後自主運動時間	課後自主運動時間	課後自主運動時間	課後自主運動時間	課後自主運動時間

※七年級各班每周均多一節彈性時數~體適能課程