

臺北市中小學學生運動健康 150 實施計畫

104 年 1 月 14 日北市教體字第 10430836000 號函訂定

104 年 9 月 9 日北市教體字第 10439146300 號函修訂

壹、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及本市推廣學生參與運動相關政策。

貳、目的

- 一、增進學校學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣。
- 二、增加戶外運動時間，促進學生肌肉、骨骼及身高等身體發展，並達到體重控制及視力保健。

肆、辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市政府教育局（以下簡稱本局）。
- 二、承辦單位：本局所屬公私立高級中等以下學校（以下簡稱學校）。

伍、實施對象：本局所屬公私立高級中等以下學校學生。

陸、實施原則及方式

一、實施原則

- （一）學校除安排學生體育課程時數外，亦應規劃每日在校參與體育運動時間，每週累積應達 150 分鐘以上。
- （二）學校應配合環境、資源及學生興趣等，自主規劃並發展運動特色。
- （三）學校整合校園空間及充實運動設施設備，提供學生足夠的運動空間及器材，提升運動最大效益。
- （四）學校系統化推動一項以上運動，俾利學生在國小、國中及高中職各階段畢業前，至少喜愛並學會一項運動技能。
- （五）學校除鼓勵學生踴躍參與運動外，應結合體育課及辦理相關運動競賽、聯誼活動。
- （五）學校應定期宣導戶外運動（活動）能有效提升體適能，並有助於預防或延緩近視。

二、實施方式

- (一) 學校體育發展委員會擬定實施計畫據以推動，並列入學校行事曆。
- (二) 學校推動具普及性、安全性、易學性、場地便利及適性等特性之運動（例如跑步、走步、健身操、游泳、球類、國武術、舞蹈、民俗體育、飛盤、跳繩、踢毬、扯鈴及滑輪溜冰等與運動相關之活動），以提升學生興趣及運動效果。
- (三) 學校可利用每日晨間、(大)課間、課餘、放學前等時段或彈性課程及綜合領域，安排運動相關活動，以增加學生在校運動時間。
- (四) 學校增設運動社團，提供學生多樣化選擇及參與運動時間與機會。
- (五) 學校定期辦理班際、參加校際或群組體育運動交流競賽，以活絡學校運動風氣。
- (六) 學校應自行建置班級或學生運動紀錄表(卡)，提供班級及學生記錄運動時間，並自主檢核及統計全校平均運動時間、總數，彙整推廣成果留校備查。
- (七) 學校持續推動教育部體育署訂頒之「國中小學生普及化運動」及本局訂頒之「臺北市提升中小學生體適能計畫」、「臺北市政府教育局所屬高級中等以下學校推動跑步運動計畫」、「臺北市國民中小學實施課間運動注意事項」、「臺北市公私立中小學親山教育活動實施計畫」等。
- (八) 學校定期辦理體適能檢測及視力保健相關活動，並追蹤改善情形。

柒、考核及獎勵

一、學校推動情形列入校務評鑑及督學視導項目。

二、學校獎勵方式

- (一) 每學期全校學生參與運動時間，每週 150 分鐘以上達 60% 以上之學校，校長、主任、體育組長（或承辦人）及相關協辦人員（導師除外）一人各嘉獎一次；達 75% 以上之學校，校長、主任、體育組長（或承辦人）及相關協辦人員（導師除外）一人各嘉獎二

次；達 90% 以上之學校，校長、主任、體育組長（或承辦人）及相關協辦人員（導師除外）一人各核予記功一次。

（二）每學期班級學生參與運動時間每週 150 分鐘以上，達 12 週以上之班級導師嘉獎一次；達 14 週以上之班級導師嘉獎二次；達 16 週以上之班級導師記功一次。

三、學校依權責訂定學生獎勵方式，另工作得力及有功人員敘獎由學校依本實施計畫獎勵方式核實辦理，校長敘獎則由學校填寫校長敘獎建議名單陳報本局。

四、本局定期調查學校推動情形，經評選績效卓著者，另核予獎勵。績效欠佳者，研提策進方案報送本局，本局持續追蹤輔導。

捌、預期效益

（一）提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養終身規律運動習慣。

（二）學生畢業前都能喜愛並學會一項以上之運動技能。

（三）獲得運動與健康相關知識，促進同儕互動、合作及社會技巧。

（四）學生肥胖及近視比率能獲控制。

（五）學生參與每週運動 150 分鐘以上之比率逐年提升至 90% 以上。

（五）學生體適能檢測中等以上比率逐年提升至 60% 以上。

玖、經費：由本局及學校相關經費項下支應。

拾、本計畫經本局核定後實施，修訂時亦同。