

桃園市立楊梅國中 112 學年度第二學期 SH150 實施計畫

壹、依據：

- 一、國民體育法第六條第一項。
- 二、教育部體育署 Sports Health 150 (SH150) 方案。
- 三、桃園市國民中小學 SH150 實施計畫辦理。

貳、目的：

- 一、促進學生身心健康，增進運動持續力，養成規律運動習慣，進而提昇學習精神，更達到每週累積運動 150 分鐘之目標。
- 二、於朝會、課間、放學後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，除可兼顧健康體位亦可提昇學生學習效率。

參、運動項目：

- 一、慢跑：每次跑步距離為運動場 2 圈（含 2 圈）或校園 1 圈。【本校運動場 1 圈為 200 公尺】
- 二、組合運動：下列三種動作皆需完成規定之次數。【分解動作見附件一】
開合跳 30 下、深蹲 15 下、前抬腿拍手 30 下
- 三、跳繩運動：每次跳繩累積 300 下【一跳一迴旋】。

肆、主辦單位：學務處體育組。

伍、協辦單位：七、八、九年級各班導師。

陸、實施對象：全校學生(以班為單位)。

柒、實施日期：：七、八年級：113 年 2 月 16 日(五) ~ 113 年 6 月 14 日(五)止。 九年級：113 年 2 月 16 日(五) ~ 113 年 4 月 19 日(五)止。

捌、實施方式：

- 一、以班級為單位，利用晨間、課間、聯課或放學後，以彈性多元的方式，強化學生運動能力（體育課不列入計算），運動次數每日至多登記 2 次。
- 二、登記方式採導師認證制，活動登記表可於學校首頁「檔案中心」下載，並於次月 05 號前繳回體育組彙整統計。
- 三、學期末由體育組依各班回報次數統計表累計，統一辦理敘獎事宜。

玖、注意事項：

- 一、凡有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
- 二、應盡量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
- 三、氣溫過高及紫外線指數較高、PM_{2.5} 指標等級達紫色之時段，應盡量避免實施戶外活動。
- 四、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達成特定目標。

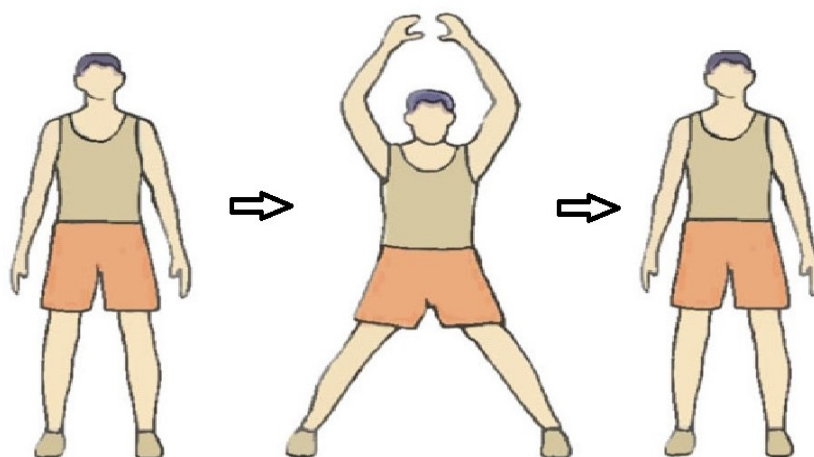
拾、獎勵：

- 一、本學期活動累計次數達 80~110 次，全班記嘉獎乙次。(九年級:40-55 次)
- 二、本學期活動累計次數達 111~140 次，全班記嘉獎兩次。(九年級:56-70 次)
- 三、本學期活動累計次數達 141 次以上者，全班記小功乙次。(九年級:71 次以上)

拾壹、本計畫呈請校長核定後實施，修正時亦同。



開合跳：



深蹲：



前抬腿拍手：

