

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

110 年 5 月 21 日北市教體字第 1103047359 號函修訂

壹、依據：國民體育法第14條規定、教育部體育署 Sport Health 150 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。

參、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）。

肆、實施對象：本局所屬公私立高級中等以下學校學生。

伍、實施原則、實施方式及注意事項

一、實施原則

- （一）高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達 200 分鐘以上，並針對身心障礙學生提供適應體育教學，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。
- （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。
- （六）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) 學校體育委員會擬定實施計畫列入學校行事曆據以推動，如推動跑步運動，每週除體育課外至少跑步一次為原則，每次跑步距離：國小一、二年級100-200公尺，三、四年級200-400公尺，五、六年級600-800公尺；國、高中(職)800公尺以上為原則，各校每學年至少舉辦一次班際跑步競賽活動。
- (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、課後(第8節課)、課後社團、體表會、班際運動比賽等時段或彈性學習課程及融入綜合、健體、科技及藝術等相關領域課程，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、運動次數，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近水教育活動實施計畫」等。

三、注意事項

學校定期辦理體適能檢測相關活動，並追蹤改善情形。

- (一) 凡具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) 實施體育運動時，如學生身體狀況有不適者，得免參加。

- (三)實施體育運動前，須有適度之熱身活動。
- (四)應避免於飯前、飯後半小時內實施激烈運動。
- (五)氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施體育運動。
- (六)以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

陸、考核及獎勵

一、學校推動情形列入督學視導項目，本局亦將不定期派員到校了解。

二、計算方式

本局「臺北市各級學校推動SH150+定期成果彙整表」與「體育署體育統計年報」網站填報的計算方式均可納入晨間、(大)課間、課餘、課後(第8節課)、課後社團、體表會、班際運動比賽等時段，或彈性學習課程及將運動活動融入綜合、健體、科技及藝術等相關領域課程之時間。

三、學校獎勵方式

- (一)行政人員：每學期執行第五點所述事項，達12週以上的班級數佔全校總班級數達60%以上之校長、主任、體育組長(或承辦人)及協辦人員(導師除外)一人各嘉獎一次；達14週以上的班級數佔全校總班級數達60%以上之校長、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16週以上的班級數佔全校總班級數達60%以上之校長、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)導師：每學期班級學生參與第五點所述事項，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)融入領域課程教學之任課教師：每學期執行第五點所述事項，達12週以上的班級數佔總任教班級數達60%以上之教師嘉獎一次；達14週以上的班級數佔總任教班級數達60%以上之教師嘉獎二次；達16週以上的班級數佔總任教班級數達60%以上之教師記功一次。

(四) 學校依權責訂定學生獎勵方式，協助本案之行政人員、教師(含導師)及 相關協辦人員，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。

柒、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) 各級學生體適能中等比率達 60%。

(五) 學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

捌、經費：由本局及學校相關經費項下支應。

玖、本計畫經本局核定後實施，修訂時亦同。