

## 桃園縣復興鄉巴陵國民小學 SH150 實施辦法

### 壹、依據：

- 一、教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學（三）字第 1030017103 號辦理。
- 二、本縣 103 年 8 月 28 日 103 學年度第一學期教育發展會議體育保健科重點工作辦理。

### 貳、目的：

- 一、培養學生運動樂趣，進而達到個人運動習慣養成之目標。
- 二、提升學生體適能表現，有益身心。
- 三、透過運動，有效幫助學習。

### 參、實施對象：本校全體學生。

### 肆、實施內容：

年級	週一	週二	週三	週四	週五	備註
一	08:35-08:45 晨跑及體適能 10:05-10:20 課間活動健康 操(瘦瘦健康 操)。	07:30-07:50 跳繩 10:05-10:20 課 間活動健康操 (原住民健康操)	07:40~07:50 晨跑及體適能 10:05-10:20 課 間活動健康操(國 民健康操)	07:30-07:50 跳繩 10:05-10:20 課 間活動健康操(家 庭健康操)	07:30-07:50 呼拉圈 10:05-10:20 課 間活動健康操 (泰雅健康操)	共計 155 分鐘
二	08:35-08:45 晨跑及體適能 10:05-10:20 課間活動健康 操(瘦瘦健康 操)。	07:30-07:50 跳繩 10:05-10:20 課 間活動健康操 (原住民健康操)	07:40~07:50 晨跑及體適能 10:05-10:20 課 間活動健康操(國 民健康操)	07:30-07:50 跳繩 10:05-10:20 課 間活動健康操(家 庭健康操)	07:30-07:50 呼拉圈 10:05-10:20 課 間活動健康操 (泰雅健康操)	共計 155 分鐘
三	08:35-08:45 晨跑及體適能 10:05-10:20 課間活動健康 操(瘦瘦健康 操) 13:40-1350 跳繩	07:30-07:50 球類運動 10:05-10:20 課 間活動健康操 (原住民健康操)	07:40~07:50 晨跑及體適能 10:05-10:20 課 間活動健康操(國 民健康操)	10:05-10:20 課 間活動健康操(家 庭健康操) 1340:1350 呼拉圈	07:30-07:50 球類運動 10:05-10:20 課 間活動健康操 (泰雅健康操)	共計 155 分鐘
四	09:05-09:15 晨跑及體適能 10:05-10:20 課間活動健康 操(瘦瘦健康 操)	07:30-07:50 球類運動 10:05-10:20 課 間活動健康操 (原住民健康操)	07:30~07:40 晨跑及體適能 10:05-10:20 課 間活動健康操(國 民健康操)	10:05-10:20 課 間活動健康操(家 庭健康操) 1340:1350 呼拉圈	07:30-07:50 球類運動 10:05-10:20 課 間活動健康操 (泰雅健康操)	共計 155 分鐘

	13:40-1350 跳繩					
五	07:30-07:50 獨輪車運動 10:05-10:20 課間活動健康 操(瘦瘦健康 操) 14:30-14:40 跑步及體適能	10:05-10:20 課 間活動健康操 (原住民健康操) 14:30-14:40 跳繩	07:30~07:40 晨跑及體適能 10:05-10:20 課 間活動健康操(國 民健康操)	07:30-07:50 獨 輪車運動 10:05-10:20 課 間活動健康操(家 庭健康操) 14:30-14:40 呼拉圈	10:05-10:20 課 間活動健康操 (泰雅健康操)	共計 155 分鐘
六	07:30-07:50 獨輪車運動 10:05-10:20 課間活動健康 操(瘦瘦健康 操) 14:30-14:40 跑步及體適能	10:05-10:20 課 間活動健康操 (原住民健康操) 14:30-14:40 跳繩	07:30~07:40 晨跑及體適能 10:05-10:20 課 間活動健康操(國 民健康操)	07:30-07:50 獨 輪車運動 10:05-10:20 課 間活動健康操(家 庭健康操) 14:30-14:40 呼拉圈	10:05-10:20 課 間活動健康操 (泰雅健康操)	共計 155 分鐘

伍、預期效益：

- (一) 經由運動的刺激，提升學生學習之專注力。
- (二) 讓學生能透過運動達到健康體位及良好學習狀態。
- (三) 透過每天的流汗，能擁有健康的身體。

陸、本辦法經教師夕會 103.09.09 通過後實施。

承辦人：

教導主任：

校長：