

桃園市復興區巴陵國民小學 SH150 實施辦法

壹、依據：

- 一、依據國民體育法第 6 條規定。
- 二、教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學（三）字第 1030017103 號辦理。

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：每週學生至少皆有兩堂健體課，共 80 分鐘。加上課間活動安排如下：

週一	週二	週三	週四	週五	備註
10:05-10:20 課間活動健康 操(泰雅健康 操+喜德舞)。	10:05-10:20 課間活動（跳 繩）	10:05-10:20 課間活動（自由 活動）	10:05-10:20 課間活動（自由 活動）	10:05-10:20 課間活動健康 操(BANG BANG BANG)	共計 75 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 108.09.05 通過後實施。