

# 臺北市立內湖高級中學 110 學年度第一學期

## 「SH150 方案--運動存摺」實施計畫

110 年 9 月 28 日會議通過

- 壹、依據：國民體育法第 14 條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及臺北市政府教育局頒訂之「臺北市中小學學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫」及推廣學生參與運動相關政策。
- 貳、目的：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。
- 參、實施時間：晨間、課間、中午、放學後及非體育課程之活動時間。
- 肆、實施對象：全校學生
- 伍、實施期程：110 年 10 月 4 日（一）起至 111 年 1 月 14 日止，共 15 週。
- 陸、活動場地：本校運動場域
- 柒、實施方式：
- (一) 每班每 2 週發放一張運動存摺時數表(如附件一)，於體育課程時進行活動說明，鼓勵學生積極投入運動。
  - (二) 學生可自由運用時間運動累積存摺之時數，將活動時數填於存摺中，累積一張經由導師簽名後繳至康樂股長處備查。
  - (三) 由每班康樂股長統計該班每人累積時數，於每雙數週的禮拜二將時數表(紙本及電子檔)繳回至學務處關與凡小姐（體育組幹事）處。
- 捌、注意事項：
- (一) 運動時間為晨間、課間、中午、放學後及非體育課程之活動時間，體育班校隊訓練不得列入計算時數。
  - (二) 運動內容建議：慢跑、課後體育性社團及各式球類活動等。
  - (三) 一律穿著運動鞋、活動前須先暖身做操、避免太飽或太餓時運動，而且最好在飯前或飯後 1~2 小時做運動。
  - (四) 依個人適宜的運動強度，循序漸進進行活動，身體不適宜活動者，請勿勉強。
  - (五) 為方便同學利用時間隨時運動，此活動為同學間互信機制，請同學務必誠實紀錄，以發揮良好品德操守行為。
  - (六) 填寫運動存摺時數須為本人，不可找人代填，也請自行簽名以示負責。
- 玖、獎懲方式：
- (一) 如有造假記錄，確認屬實，則依校規論處，依欺騙行為記小過 1 次。
  - (二) 運動內容記錄未與身體力行運動項目相關（例如：打電玩遊戲名稱）經勸導仍不改進者，每兩週記警告 1 次。
  - (三) 康樂股長未準時繳回累積時數表達 5 次，記警告 1 次。
  - (四) 康樂股長整學期皆準時繳回累積時數表，記嘉獎 1 次。
  - (五) 運動存摺個人累積運動時間每週 150 分鐘以上，達 10 週以上者敘嘉獎 1 次、達 11 週以上者敘嘉獎 2 次、達 13 週以上者記小功 1 次，並由校長親自頒發認證獎狀以資鼓勵，於全校集會公開表揚。
  - (六) 運動存摺班級學生參與運動時間每週 150 分鐘以上，實施期間達 10 週且班級人數達 90% 以上之班級，每班參與之 90% 學生記嘉獎 2 次、達 80% 以上之班級參與之 80% 學生記嘉獎 1 次，並由校長親自頒發錦旗以資鼓勵，並於全校集會公開表揚。
- 拾、本計畫經本校體育發展委員會核定後實施，修訂時亦同。

