

新竹市立建功高中推動「SH150 分鐘方案」實施計畫

一、實施依據：

- (一) 國民體育法第 6 條規定：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」。

二、實施目標：

- (一) 啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。
 (二) 本校學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
 (三) 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施時間規劃：

國中

星期 時間	一	二	三	四	五
課前時間	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘
課間時間	10~20 分鐘	10~20 分鐘	10~20 分鐘	10~20 分鐘	10~20 分鐘
社團時間				100分鐘	
課後時間	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘

高中

星期 時間	一	二	三	四	五
課前時間	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘
課間時間	10~20 分鐘	10~20 分鐘	10~20 分鐘	10~20 分鐘	10~20 分鐘
社團時間				100分鐘	
課後時間	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘

(一) 課前時間：依本校場館開放時間。全年上課日的上午07：00分到07：30
共**30分鐘**。

(二) 課間時間：每節下課10分鐘(除第一節下課與第五節下課時間外)共**50分鐘**。

(三) 社團時間：本校國高中皆有開設運動相關社團，隔周上課，每次兩節，共**100分鐘**。

(四) 課後時間：依本校場館開放時間。全年上課日的下午17：00分到18：00分共有**60分鐘**。

請同學依上列校園開放之活動時間，自行選擇項目運動，達到每日運動三十分鐘，每週一百 150 分鐘以上運動時間。

五、實施內容：

星期 時間	一	二	三	四	五
課前時間	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等
課間活動	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等	跑步、籃球、 排球、足球、 桌球、羽球等
社團時間				運動相關社團	
課後活動	跑步、籃球 、排球、桌 球、羽球等 自行選擇喜歡 的運動	跑步、籃球 、排球、桌 球、羽球等 自行選擇喜歡 的運動	跑步、籃球 、排球、桌 球、羽球等 自行選擇喜歡 的運動	跑步、籃球 、排球、桌 球、羽球等 自行選擇喜歡 的運動	跑步、籃球 、排球、桌 球、羽球等 自行選擇喜歡 的運動

六、校本多元運動特色

項目	說明
學校體育團隊	國中：籃球隊、田徑隊、足球隊、游泳隊、拔河隊 高中：籃球隊、田徑隊、足球隊、游泳隊、網球隊、羽球隊
運動會	辦理各年級田徑相關競賽
班際比賽	國一：健康操比賽、3 VS 3 班際籃球比賽 國二：5 VS 5 班際籃球比賽 高一：班際拔河比賽 高二：創意啦啦舞比賽、班際桌球比賽
運動相關社團	國高中皆有多樣運動相關社團
高中學生會 辦理運動競賽	高中上下學期各辦理籃球及排球班際比賽乙次

七、實施方式：

- (一) 以日或週方式至體適能網站健康體育護照運動大撲滿及跑步大撲滿登錄。
- (二) 透過學生自行填寫運動紀錄，亦是實踐品德教育的好方法。
- (三) 參與運動同學之登錄，請務必盡量完成後當日上網登錄，最遲於當週內補登錄。養成每日運動每日登錄之好習慣。

八、本辦法陳校長同意後實施，修正時亦同。