

桃園縣雙龍國民小學 SH150 實施辦法

一、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。

二、目的：

- (一) 透過學生規律運動習慣，改善個人體適能。
- (二) 提振學習精神，增進運動持續力，培養挫折忍耐力與意志力。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施內容：

年級	週一	週二	週三	週四	週五	備註
一	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 樂活運動：第二節下課 10 分鐘 2. 跳繩：第三節下課 10 分鐘 3. 快走：第五節下課 10 分鐘	1. 慢跑：晨間 20 分鐘 2. 樂活運動：第一節下課 10 分鐘	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 健康操：第二節下課 15 分鐘	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	
二	1. 樂活運動：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 樂活運動：晨間 20 分鐘 2. 樂活運動：第五節下課 10 分鐘	1. 跑走：晨間 20 分鐘 2. 樂活運動：第一節下課 10 分鐘	1. 健康操：晨間 15 分鐘 2. 健康操：第二節下課 15 分鐘	1. 跑走：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	
三	1. 健走：晨間 20 分鐘 2. 民俗體育：第二節下課 15 分鐘	1. 民俗體育：第二節下課 15 分鐘	1. 健走：晨間 35 分鐘	1. 健走：晨間 20 分鐘 2. 健康操：第二節下課 15 分鐘	1. 健走：晨間 15 分鐘 2. 民俗體育：第二節下課 15 分鐘	

年級	週一	週二	週三	週四	週五	備註
四	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 健走：晨間 20 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 健走：晨間 15 分鐘 2. 健康操：第二節下課 15 分鐘	1. 慢跑：晨間 20 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	
五	1. 慢跑：晨間 20 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 跳繩：晨間 20 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘 2. 呼拉圈：第五節下課 10 分鐘	1. 呼拉圈：晨間 20 分鐘	1. 慢跑：晨間 20 分鐘 2. 健康操：第二節下課 15 分鐘	1. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	
六	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘	1. 慢跑：晨間 20 分鐘	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 健康操：第二節下課 15 分鐘	1. 慢跑：晨間 15 分鐘 2. 樂活運動：第二節下課 15 分鐘 3. 樂活運動：第五節下課 10 分鐘	

五、預期效益：

- (一) 學生能養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二) 有效提升學生體適能，各年級學生體適能中等比率較前一年進步。

六、本辦法經擴大行政會議通過後實施。

桃園縣雙龍國民小學實施 SH150 成果表



說明：全校健康操時間



說明：全校健康操時間



說明：運動前先做個暖身運動吧！



說明：學生朝會結束運動運動



說明：學生朝會結束運動運動



說明：來慢跑吧！



說明：老師也一起跳繩



說明：跳繩