

臺北市中山區大佳國民小學 112 學年度體育發展實施計畫

壹、依據

- 一、臺北市政府教育局第九 0 一七次局務會議指示辦理之「臺北市學校體育發展方案」。
- 二、國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。
- 三、臺北市政府 95 年 3 月 14 日第 1363 次市政會議市長指示。

貳、目的

- 一、落實學校體育教學與活動，倡導運動風氣。
- 二、增強學生體能發展與適應，鍛鍊健全身心。
- 三、培養兒童運動道德與合作，具備公正守法。
- 四、奠定兒童團體生活與目標，成為優良國民。
- 五、發展特色之重點運動項目，培育優秀人才。

參、國民小學體育目標

- 一、提高運動知能，增進身心發展。
- 二、啟發運動樂趣，充實康樂活動。
- 三、培養運動道德，發展社會行為。
- 四、增進保健知能，實踐健康行為。

肆、本校發展目標

- 一、近程目標：充實運動器材，落實體育正常教學，由具體育專長老師授課。
- 二、中程目標：提高師生運動興趣與習慣，培養良好運動道德，增進運動體能。
- 三、遠程目標：擴展運動理念，結合社區資源，開放校園，達成全民運動風氣。

伍、組織

- 一、成立健體委員會，訂定學校體育發展方向，融入學校教育整體發展。
- 二、成立健體領域群組，定期舉辦或參與健康與體育領域教學研究會，研討教材及教法。
- 三、與健康與體育領域相關之研習應依本校實際情況，薦派相關專長教師參加，研習後提供心得，送健體領域群組開會時報告。
- 四、學期前召開運動代表隊指導教練會議，協調代表隊組訓各項事宜。
- 五、本計畫依教育局防疫準則滾動式修正。

陸、教學

- 一、學校體育教學與活動應以 108 課程綱要為依據，並得配合季節、時事和本校實際需要編訂之，並訂定體育教學實施要點。

- 二、教師應於課前做好場地、器材、教材之準備，於開學前提交教學計畫與進度表，並率先參與體育活動，以帶動學生學習興趣，提昇學習效果。
- 三、教師應居於輔導地位，以兒童為學習主體；了解兒童之舊經驗，授與新觀念；使兒童產生積極，自發之學習意願，求取良好之學習效果。
- 四、鼓勵任課老師在職進修，並增進師生運動安全及運動傷害防護知識，減少運動傷害。
- 五、體育課程安排方式，應避免兩節或兩日接連排課，並且避開第四及第五節炎熱時間。
- 六、辦理水域安全宣導及自救救生、游泳等防溺概念，以深化學生自救防溺的知能，並利用穿堂電視加強宣導水域安全教育。

柒、SH150

- 一、SH150 方案，S 代表 Sports，H 代表 Health，為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。本校安排時間如下：
 - (一) 每週於週二上午增運動日 40 分鐘。
 - (二) 每日課間活動 15 分鐘 5 日共 75 分鐘。
 - (三) 每日整潔活動與運動時間 15 分鐘 4 日共 60 分鐘。
 - (四) 每日運動性社團開設，並鼓勵學生踴躍參加。
- 二、每學年實施體適能檢測，以了解學生各階段體能發展情形，並配合體適能護照，根據學生體適能結果，給予運動處方，貫徹體適能 333 計畫，藉由運動習慣之養成，鼓勵學生選擇一至兩項活動列為終身之運動。
- 二、推行體能運動，於晨間或下課時間及體育課中實施。
- 三、發展體育社團，目前校內有足球社、籃球社、樂樂棒球社、直排輪社、熱舞社、扯鈴社及射箭社等運動型社團，利用課餘時間充分提供學生參與休閒運動之機會。
- 四、每學年五月份應屆畢業生暨四、五年級實施游泳檢測，推廣游泳運動，達到「人人會游泳，各各能自救」的願景。
- 五、推動全校慢跑活動，鼓勵導師帶領學生進行跑步活動，並予以敘獎。
- 六、推動慢跑之獎勵方式：
 - (一) 每學期全校各班跑步平均次數達 20 次以上之學校，校長記嘉獎兩次，主任記嘉獎兩次，體育組長(或承辦人)記功一次。

(二)每學期班級跑步平均次數達 20 次以上之班級，導師記嘉獎一次；達 30

次以上之班級，導師記嘉獎兩次；達 40 次以上之班級，導師記功一次。

(三)協助推動跑步之體育教師及相關人員，得視實際情況酌予獎勵。

捌、重點發展與特色

一、依據本校特色與實際狀況，訂定花式跳繩、射箭、籃球、足球、曲棍球為重點運動項目。

二、籌組代表隊報名參加本市中小學聯合運動會及教育局主辦之單項運動競賽。

三、發展各年段體育特色。

玖、每學年度辦理體育活動

一、定期活動：

(一)每週二運動日在內操場實施：健康操→肌耐力訓練→慢跑→各年級體育活動。

(二)自主體能活動：學務處及器材室前放置一些公用球，讓學生利用下課時間可自主選擇喜歡的運動項目。

(三)體育課：體育課前做暖身操並依教學進度授課。

(四)四到六年級，定期到大佳河濱公園 3 公里路跑。

(五)畢業系列活動，以陸海空運動活動(路跑、鋼索、水上運動會等)，並融入交通安全課程，讓小朋友到大佳河濱公園騎腳踏車，帶給學生活力、健康與智慧。

(六)推行「大佳跑百岳」活動，透過跑步紀錄表鼓勵學生挑戰自我，並養成日常跑步的好習慣。

二、校內班際體育競賽

時間	年級	比賽項目
113/6/21~29	一年級	拍球接力比賽
113/6/21~29	二年級	足球踢準比賽
113/6/21~29	三年級	躲避球比賽
113/6/21~29	四年級	足壘球比賽
113/6/21~29	五年級	樂樂棒球比賽
113/6/21~29	六年級	籃球比賽

三、校外體育競賽：田徑隊、射箭隊

時間	比賽項目
112 年 9 月	全國區域性射箭錦標賽
112 年 11 月	臺北市中正盃射箭錦標賽
112 年 11 月	臺北市西區運動會-游泳賽
112 年 12 月	臺北市西區運動會-田徑賽
113 年 1 月	臺北市教育盃射箭比賽
113 年 3 月 4-6 日	臺北市小學聯合運動會
113 年 3 月 3-4 日	臺北市青年盃射箭比賽
113 年 3 月 13 日	臺北市樂樂棒球比賽
112 年 9-113 年 6 月	中山區群組學校各類體育競賽

拾、場地設施

- 一、體育教學設備（含場地、器材、運動設施）根據部頒各級學校設備標準之規定辦理。
- 二、加強運動安全措施，體育組及總務處應實施定期與不定期檢查，體育教師於授課前應檢視教學設備。

拾壹、督導與考核

- 一、健體委員會應定期檢核下列事項：
 - （一）成立及召開健體委員會，報告體育活動等實施情形。
 - （二）了解全校師生之體適能檢測與提升情形。
 - （三）了解辦理運動競賽或體育表演會之實施情形。
 - （四）辦理運動性社團活動之實施情形。
 - （五）體育相關資料建檔。
 - （六）運動場地器材及設備之管理維護及使用情形。
 - （七）辦理班際體育競賽實施情形。
 - （八）參與各項校際運動競賽。

拾貳、經費：由年度相關預算之經費勻支或申請體育署之運動團隊發展計畫補助，推展各項體育活動。

拾參、評鑑：本計畫之實施製成檔案，做為知識管理。

拾肆、本計畫陳 校長核定後實施，修正時亦同。

體育組

學務主任

校長

代理教師兼體育組長 郭修延

0817/1109

教師兼學務主任 姜嘉銘

0817/1200

臺北市中山區李鍾慧

0821/1325