

臺南市立金城國民中學推動 SH150 方案計畫暨成果

文 / 康晉源（臺南市立金城國民中學校長）

壹、學校簡介

班級數 42 班（含 3 班體育班、1 班啟聰班），學生 1,116 人。學校面積為 4.8 公頃，校園寬廣、優美，環境單純，培養出心胸開闊、氣質優雅的金城人。

貳、方案目標

- 一、全校動起來，建立快活校園。
- 二、豐富教學活動，提升體育教學品質，培養學生運動興趣。
- 三、提升師生體適能，培養終身運動習慣。
- 四、以學校帶動家庭，保固健康未來。

參、組織架構

本校推動 SH150 方案組織架構表

計畫職稱	單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	校 長	督導計畫
協同主持人	學務主任	擬訂計畫，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	教務主任	督導計畫執行，並協助行政協調。
活動組組長	體育組長	1. 體適能評估，活動策略設計及效果評價。 2. 執行計畫，督導體適能資料上傳。
教學組組長	健體領域召集人	進行體適能評估、教學、檢測及資料上傳。
活動組人員	護 理 師	身體健康狀況及需求評估，以協助執行計畫。
活動組人員	體育教師	協助推動課間操活動事宜。
活動組人員	運動教練	協助推動課間操活動事宜。
體育志工	體育班及招募學生	協助活動護照蓋章及維護秩序。



▲國民體育日大家來跳繩。（圖 / 康晉源提供）

肆、推動策略

透過校、親、師、生四個層面，達成多元創新、活力校園的目標。

一、學校部分：活力創新、多元展能，強調多元特色發展，促進學校優質化。

二、家長部分：結合大專校院，規劃校慶及大型活動，提升家長參與感，增進互動機會。

三、教師部分：教師以身作則，積極參與各項運動賽事，凝聚團隊向心力。

四、學生部分：培育學生運動興趣與習慣，透過班際競賽、社團課程，促進健康體適能。

伍、實施內容

一、提升學生體位適中比率

與保健中心、營養師、衛生組合作，實施學生體重控制計畫，同時進行營養教育主題式課程。

二、提升學生體適能

- (一) 體育教學正常化。
- (二) 辦理多元化體育競賽。
- (三) 辦理假期、寒暑假運動育樂營。
- (四) 實施課間操活動，利用每星期三升旗時間辦理全校師生跳健康操。
- (五) 實施課間操一校園趴趴走活動，利用每日第二節下課 15 分鐘進行全校學生跑走活動。
- (六) 辦理多樣化運動社團。
- (七) 實施健康儲蓄計畫（如附件一）。
- (八) 不定期擬定各項運動計畫學習單（學生提出自我改進方法）。

三、創新體育教學

- (一) 本位課程設計：善用該校軟硬體資源，設計射箭本位課程，研發創新教材。
- (二) 融合式教學法：教導啟聰班學生體育技能，並採用融入式教學法，增加該班學生與其他學生交流之機會，建立學生互助合作之概念與培養正確的身心成長。
- (三) 健體協同發展：每學期教學進度

除依照教育部教學綱要外，更要求健體領域教師進行協同教學，期望藉由統整教學的過程提高學生學習興趣、增加學生學習效果。

- (四) 教師分享觀摩：健體領域教師，每學期排定專業知能進修課程等相關研習，研發創意教材，並且定期排定教師進行研習心得分享或教學觀摩，以期切磋琢磨，互有成長。

四、其他加強體適能活動

- (一) 重視學生規律運動養成習慣，詳閱運動紀錄卡，並請家長簽章。
- (二) 利用課後時間由班級導師帶領學生進行運動，提升班級和諧及養成規律運動的好習慣。
- (三) 實施「金中全能王」體適能闖關活動，



▲活動類社團—童軍訓練。（圖 / 康晉源提供）

提升學生尊榮感與自信心，進而喜愛運動，養成運動習慣。

陸、方案特色

- 一、配合學校運動特色，發展本位課程，培育優秀運動人才。
- 二、推行班級「運動儲蓄」活動，養成規律運動習慣。
- 三、寒暑假期間，舉辦多樣化運動比賽，建立學生正當休閒運動。
- 四、引進運動志工，開設動態性社團，激發學生學習動機。
- 五、實施師生、家長體適能檢測日，透過SH150專屬網站，分享彼此經驗，溝通運動樂活理念。

實施方案	目標（年度）		
	103	104	105
一、學生健康體位符合標準比率	60%	65%	65%
二、每位學生選擇參與運動社團比率	70%	80%	80%
三、學生體適能檢測比率	100%	100%	100%
四、提升學生規律運動比率	50%	60%	70%

五、學生每週在校運動達 150 分鐘身體活動比率

70%

80%

90%

柒、結論

運動是發展社會人際、增進健康、培養積極生活方式以及促進道德發展的重要途徑。最新研究發現，一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專注力，換句話說，精神萎靡的狀態下是不利於學習的，經由運動刺激，反而能夠得到有利於學習的專注力，若能在課間安排運動活動，則對於提升學生學習有相當大的幫助。

因此，教育部體育署宣布啟動 SH150 方案（Sport & Health 150 方案），研議每週在校運動 150 分鐘推展方案，鼓勵學生在校運動，以養成每天規律運動的習慣，強化體適能，培養活力青少年。

金城國中在提升學生體適能活動的規劃是全面且多元的。除了健身操以及每日課間時間進行「校園趴趴走」活動，另外結合運動志工開設了 18 個動態性社團提供學生選擇，並於課後進行運動儲蓄活動，舉辦體適能挑戰「金中全能王」闖關活動，這次獲得典範學校殊榮，是對金城全體師生特別是體育團隊的最佳鼓勵與肯定。

附件一、臺南市立金城國中「快活計畫」－校園趴趴走實施辦法

一、依據：依本校 102.08.28 體育推展委員會中決議

二、主旨：

- (一) 全校動起來，建立快活校園。
- (二) 豐富教學活動，提升體育教學品質，培養學生運動興趣。
- (三) 提升師生體適能，培養終身運動習慣。
- (四) 以學校帶動家庭，保固健康未來。

三、時間：

- (一) 每星期一～五 AM10:10-10:25 時段跑走活動。
- (二) 星期三：AM07:50-08:25 時段全校新式健康操演練。
- (三) 每星期一～五 PM17:10-17:35 時段運動儲蓄。

四、實施方式：

- (一) 校園趴趴走活動
 - 1. 校園跑走一圈。
 - 2. 每月份每人核發護照一紙。
 - 3. 校園共有五個定點區（警衛室、司令臺、打擊場、資源回收室、第一棟中庭），請體育糾察協助蓋章，學生跑走

至定點區給予蓋章一格。

- 4. 每次（天）必須蓋完 5 個據點章始完成該日跑走目標。
- 5. 每月以完成 12 次為達成目標 100%、10 次即為 80%。

(二) 運動儲蓄活動：

利用課後時段鼓勵學生做休閒運動，發給學生每人一紙運動儲蓄卡，於每天放學後至學生運動場所活動達 30 分鐘者，可給體育教師認證核卡運動時數，達每週 150 分鐘者 10 次以上者敘獎一次。

五、獎勵：

於學期結束統計，推展期間均能完成目標（100%）或（80%）者（以次為單位），均各給予敘嘉獎二次及一次以資鼓勵。

六、本辦法經體育推展委員會討論決議後實施，修正亦同。



▲校園趴趴走活動。（圖 / 康晉源提供）