臺中市 SH150 方案推動計畫

壹、依據：

教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函頒「SH150 方案」。

貳、目標

一、 為培育學生運動知能，激發學生運動動機及興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

二、 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。

參、實施單位

一、 主辦單位：臺中市政府教育局。

二、 承辦單位：臺中市所屬各級學校、臺中市國民中學體育促進會、臺中市國民小學體育促進會。

三、 協辦單位：臺中市體育總會暨各單項委員會。

肆、推動期程：自 103 學年度第一學期起實施，每年經常辦理。

伍、推動策略

一、 組織分工

組織分	組織名稱	組成	職責	辦理單位
	臺中市 SH150 方案推動小組	本市推動小組，由教育局局長擔任計畫主持人，成員包括：	1.提出本市計畫及考核機制。 2.監督並統合學校執行成果。	教育局

工		副局長、專門委員、體育保健科科長、中小學體育促進會主任委員、中小學體育促進會副主任委員、體育保健科股長及業務承辦人員1名。	3.展現整體計畫績效數據。	
	臺中市(學校全銜)SH150方案執行小組	學校推動小組，由校長擔任組長，小組成員應包含：學務主任、教務主任、總務主任、體育組長、體育教師、家長代表、志工代表(2)計9人無給職。	1.擬定本方案實施計畫 2提出實施方式及自我評核標準。 3.提供第一線執行改善意見。	本市所屬各級學校

二、 策略工作內容

面向	策略工作內容	實施方式	辦理單位
1.人力資源	(1)提升校長、體育教師運動知能	辦理校長、教師運動知能增能研習課程，增進運動知能。	教育局
	(2)辦理典範學校觀摩	A. 遴選各級績優學校，辦理典範學校觀摩，提供各校校長參考。	教育局
		B. 辦理課後社團分項分專業內容研討會。	本市所屬各級學校
	(3)家長及運動志工增能	A. 辦理運動志工與家長志工招募及培訓 B. 強化學生家長每週運動應達150分鐘之概念及3Q教材。	教育局、本市所屬各級學校
	(4)結合民間組織資源	媒合體育運動組織、體育總會各單項運動委員會入校推廣運動。	教育局、本市所屬各級學校
2.教	(1)提供樂趣化教材	規劃與提供多樣化、樂趣化教學方式或教	本市所屬各級學

材設施		材(如虛擬遊戲)。	校
	(2)提供運動套餐選單	依據個別學生狀況提供運動套餐選單。	本市所屬各級學校
	(3) 利用學校閒置空間設置樂活運動站	調查及申請學校閒置空間設置樂活運動站。	教育局
	(4)支援課後運動社團教材	A. 鼓勵學校增設課後運動社團。 B. 運動志工駐校協助，提供相關技術支援，並協助學生參與運動。	教育局、本市所屬各級學校
		增加多樣化功能性課後運動社團。	本市所屬各級學校
	(5)結合網路多元學校平臺分享	提供具體實施作法教材於教育部體育署網路教案平臺(如：「愛學網」、「體育課好好玩」等網站)，交流優秀教案。	本市所屬各級學校
3.活動規劃	(1)晨間、課間及課後運動	晨間、課間、空白課程及課後時間規劃校內運動時間、項目、場地。	本市所屬各級學校
	(2)彈性課程及綜合活動時間規劃與實施共同體育活動	A. 實施共同體育活動。 B. 辦理班際普及化運動競賽。	本市所屬各級學校
	(3)國中、小學普及化運動	辦理班際普及化運動校內預賽。 辦理班際普及化運動本市複賽及決賽。	本市所屬各級學校教育局
		辦理班際普及化運動本市複賽及決賽。	教育局
	(4)結合 99 體育日辦理校內體育日活動(運動賽會)。	結合 99 體育日辦理校內體育日多元化活動(如跳繩、體操、跑步等活動項目)或運動賽會。	本市所屬各級學校

	(5)運動社團協助辦理活動	結合運動社團協助辦理校內班際運動聯賽之賽務。	本市所屬各級學校

三、 考核及獎勵

工作內容	實施方式	辦理單位
1.考核機制	(1)實施方式列入督學視導項目及所屬中小學校務評鑑中。 (2)考核各校實施方式及督導各校進行自我檢核。 A. 考核要項: a.訂有學校推展計畫: 學校推動「SH150 方案-推動每週在校運動 150 分鐘策略」之所擬訂之整體計畫（包括推動組織與分工、計畫內涵、經費、場地設施及器材、期程…等）。 b.計畫推動成果: 學校推動「SH150 方案-推動每週在校運動 150 分鐘策略」之具體成果，包括：學生每人至少學會一種運動技能、養成每週在校規律運動累積達 150 分鐘之良好習慣，以及全校學生整體體適能達到體適能常模中等標準學生人數比率之增長情形等。 c.學校運動社團推展情形: 學校運動社團設置概況(項目及人數)與學校輔導策略。 d.運動場地設施利用情形: 學校為推動「SH150 方案-推動每週在校運動 150 分鐘策略」，對於學校、社區或其它運動場地設施，加以充份利用的情形。 e.社會資源運用情形: 學校引入社會資源（包含人力與物力），投入推動「SH150 方案-推動每週在校運動 150 分鐘策略」方案的情形。	教育局 本市國民中、小學體育促進會

	f.推展特色: 學校在推動「SH150 方案-推動每週在校運動 150 分鐘策略」計畫，較具有特色的措施或方法。 B. 考核方式 a.學校每學年進行自我檢視。 b.由本市國民小學、中學體育促進會組成考核小組，就各級學校所送推動成果資料進行考核。 A. 考核編組: 由本局體育保健科科長任召集人，督導全市考核工作;各體促會主任委員任副召集人，襄助召集人督導全盤考核工作;考核委員由體促會遴聘執行委員，負責考學校之績效評定。	
	建立學校實施方式之自我檢討與改善機制。	本市所屬各級學校
2.獎勵機制	(1)依據本市考核各校實施方式之成果，表揚推行成效優良之各級學校及其合作單位，並將其經驗進行分享與多元整合宣導。 (2)遴選表揚致力推動之教育行政人員、教師、學生、志工家長、民間團體及大專院校等，並將將其經驗進行分享與宣導。	教育局
	獎勵表揚致力推動之教師、學生、志工家長及校內社團，並推薦參加相關遴選表揚活動，將其經驗進行分享與宣導。	本市所屬各級學校

陸、預期成效

一、 各級學校學生達到每週運動 150 分鐘比率每年提升 15%。

二、 國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

三、 民國 110 年各級學校學生規律運動習慣比率逐年提升至 90%。

四、 符合教育部對地方政府統合視導評鑑指標「體適能檢測四項標準

應達常模 25%以上比例」以 60%為目標，每年提高 3%。

五、 每年參加教師增能之比例超過 30%。

柒、 本計畫奉核後實施，修正時亦同。