

# 嘉義縣竹崎國民小學 109 學年度 SH150 活動實施辦法

## 一、依據：

(一) 中華民國103年10月8日府教體字第1030189301號嘉義縣政府「SH150實施計畫」及「SH150方案督導及訪視實施計畫」

(二) 嘉義縣竹崎國小 104 學年度第二學期期末校務會議決議事項。

## 二、目的：

- (一) 鍛鍊學生強健體魄，充實學生活動技能。
- (二) 落實體育教學，鼓勵學生充分利用課餘休閒時間。
- (三) 鼓勵學童下課能走出教室，養成愛護眼睛的好習慣。
- (四) 提升體適能檢測通過率。

## 三、辦法：

(一) 實施對象：本校全體學生。

(二) 實施時間：每週一~星期五上午 08:10~08:40

(三) 實施項目：跑走、跳繩

1、每週一、二、三：一、二、三年級實施跑走，四、五、六年級實施跳繩。

2、每週四、五：一、二、三年級實施跳繩，四、五、六年級實施跑走。

3、活動時間，如遇下雨，則由學務處視情況播放健康操影片，全校在教室實施椅子健康操。

4、跑走活動可自行決定要跑或用走的，(跑步請用內道、慢走請外道)，跑走結束後請將本次跑走的成績登錄在教育部官網中。

5、跳繩活動請在指定位置散開來跳繩，低年級-活動中心後方空地，中年級-桃花心木下及大象溜滑梯前，高年級-育英台周邊空地，跳繩請小朋友自行攜帶跳繩來使用。

6、SH150 活動紀錄表如附件。請確實執行，並記錄自己的各項活動成績。

7、本活動列入健體課程期末平時成績，請小朋友確實執行活動紀錄表，爭取好的健體成績。

8、本登記表配合體適能檢測，對於檢測成績獲得獎牌的小朋友給予榮譽卡鼓勵

四、實施成果建檔後備查。

五、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

# 竹崎國小 SH150 活動紀錄表

班級：

座號：

姓名：

| 編號 | 日期 | 時間 | 活動地點 | 活動項目 | 活動時間 |
|----|----|----|------|------|------|
| 1  |    |    |      |      |      |
| 2  |    |    |      |      |      |
| 3  |    |    |      |      |      |
| 4  |    |    |      |      |      |
| 5  |    |    |      |      |      |
| 6  |    |    |      |      |      |
| 7  |    |    |      |      |      |
| 8  |    |    |      |      |      |
| 9  |    |    |      |      |      |
| 10 |    |    |      |      |      |
| 11 |    |    |      |      |      |
| 12 |    |    |      |      |      |
| 13 |    |    |      |      |      |
| 14 |    |    |      |      |      |
| 15 |    |    |      |      |      |
| 16 |    |    |      |      |      |
| 17 |    |    |      |      |      |
| 18 |    |    |      |      |      |
| 19 |    |    |      |      |      |
| 20 |    |    |      |      |      |
| 21 |    |    |      |      |      |
| 22 |    |    |      |      |      |
| 23 |    |    |      |      |      |
| 24 |    |    |      |      |      |
| 25 |    |    |      |      |      |
| 26 |    |    |      |      |      |
| 27 |    |    |      |      |      |
| 28 |    |    |      |      |      |
| 29 |    |    |      |      |      |
| 30 |    |    |      |      |      |
| 31 |    |    |      |      |      |
| 32 |    |    |      |      |      |
| 33 |    |    |      |      |      |
| 34 |    |    |      |      |      |
| 35 |    |    |      |      |      |
| 36 |    |    |      |      |      |
| 37 |    |    |      |      |      |
| 38 |    |    |      |      |      |
| 39 |    |    |      |      |      |
| 40 |    |    |      |      |      |