

新北市立鶯歌國民中學 113 學年第二學期 SH150 陽光健身運動實施計畫

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。

貳、目的：提升學生體適能能力，並建立正確運動觀念，進而達到終身運動習慣。

參、實施對象：以本校學生為主並鼓勵全體教職員工參與。

肆、實施期程：114 年 3 月 3 日至 114 年 6 月 20 日，每年修正續辦。

伍、實施時程與內容：早自習、課間、課後時間。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。

星期 時間	一	二	三	四	五
早自習 07：30-08：10	40 分鐘	40 分鐘	朝會	40 分鐘	40 分鐘
課間運動	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘
課後時間 17：00-18：00	60 分鐘	60 分鐘	60 分鐘	60 分鐘	60 分鐘

1. 晨間時間(全班統一)：由導師帶領至操場，安排以體適能活動為主。
2. 課間時間(學生自主)：每節下課 5 分鐘運動 (除第四節下課午餐及下午第六節)共有 30 分鐘。
3. 課後時間(學生自主)：為 17：00~18：00，學生可自行利用場地開放空間進行活動。
4. 每節下課 10 分鐘的時間，請導師多多鼓勵同學至室外活動。

時間	項目	一	二	四	場地
3 月	A1 慢跑 OR A2 追逐跑	701~706	801~805	901~905	操場跑道
	B1 跳繩 OR B2 開合跳	707~712	806~810	906~910	排球場、觀禮台旁
	C1 登階 OR C2 折返跑	713~719	811~816	911~916	迎曦廣場、籃球場
4 月	B1 跳繩 OR B2 開合跳	701~706	801~805	901~905	排球場、觀禮台旁
	C1 登階 OR C2 折返跑	707~712	806~810	906~910	迎曦廣場、籃球場
	A1 慢跑 OR A2 追逐跑	713~719	811~816	911~916	操場跑道
5 月	C1 登階 OR C2 折返跑	701~706	801~805	901~905	迎曦廣場、籃球場
	A1 慢跑 OR A2 追逐跑	707~712	806~810	906~910	操場跑道
	B1 跳繩 OR B2 開合跳	713~719	811~816	911~916	排球場、觀禮台旁
6 月	A1 慢跑 OR A2 追逐跑	701~706	801~805	901~905	排球場、觀禮台旁
	B1 跳繩 OR B2 開合跳	707~712	806~810	906~910	迎曦廣場、籃球場
	C1 登階 OR C2 折返跑	713~719	811~816	911~916	操場跑道

七年級:慢跑 6 圈以上、跳繩 600 下以上、追逐跑 6 圈以上、登階 40 趟以上、折返跑 30 趟

八年級:慢跑 8 圈以上、跳繩 800 下以上、追逐跑 8 圈以上、登階 60 趟以上、折返跑 40 趟

九年級:慢跑 8 圈以上、跳繩 800 下以上、追逐跑 8 圈以上、登階 60 趟以上、折返跑 40 趟

1. 活動場地可依實際運動人數進行位置調整。
2. 如因特殊狀況可斟酌調整全班運動時間，但請務必落實班級晨間運動。
3. 如遇下雨各班可斟酌暫停或是使用迎曦廣場、活動中心等場地運動。
4. 建議運動項目各班可微調或略增運動強度，但須留意學生身體健康情形。
5. 段考當週暫停實施，由班級自行運用。



陸、運動方案：

時間		運動選擇	實施方式
晨間時間 建議運動	A1	慢跑操場 6~10 圈	(一)依個人能力配合固定速度慢跑如一圈慢跑 90s。 (二)呼吸搭配步伐連續跑。 (三)如無法連續，建議至少跑完一圈後，原地繞圈走動 20 秒後再開始下一圈跑步。 (四)操場不慢步，如需停止慢跑，則往第八道之外做緩和走動，心跳恢復後再從停止處開始起跑。
	A2	8 人追逐跑 8~10 圈	(一)8 人為一組，排一直線於跑道上一同慢跑，最後一位必須加速跑至第一個位置。 (二)此時需再由最後一位加速跑至第一個位置，依此類推。
	B1	跳繩 600~800 下	(一)1 次跳 100 下，如負荷太大 1 次可設定 80 下。 (二)跳完一回合設定走動 20 公尺來回為休息調整呼吸時間，後續再繼續第二回合。
	B2	開合跳 600~1000 下	(一)手須完全伸直，動作需標準才能達到運動效果。 (二)1 次跳 100 下，如負荷太大 1 次可設定 80 下。 (三)跳完一回合，設定走動 20 公尺來回為休息調整呼吸時間，後續再繼續第二回合。
	C1	登階 上下五階 20 趟 *2 組	(一)悅陽樓前階梯上下五階，跑或走皆可。 (二)上下階梯路徑可以右上左下，班級可以成一圈路徑。 (三)上下階梯需以大腿肌肉發力，勿用膝關節發力。 (四)注意活動空間不要撞到他人，行進中注意安全。
	C2	半場折返跑 5 趟*6 組	(一)將同學分成三組，一組運動二組休息。 (二)由籃球場底線出發至中線後即折返回出發點，連續跑 5 趟及換下一組同學出發。
課間時間 建議運動	一	走樓梯 200 階	(一)正常速度走樓梯上下樓，以不影響其他同學行動為原則。
	二	原地抬腿	(一)原地抬腿，大腿應抬至與地面約成水平線。 (二)左右交替，單隻腳 50 下為一組。
	三	斜角俯撐	(一)手撐牆壁，身體與地面成 45 度如俯地挺身動作。 (二)一次 20 下為一組，可依個人能力調整次數。
	四	左右側蹲	(一)左腳蹲完換右腳蹲，兩者交替，單腳 20 下。
課後時間 建議運動	一	校隊活動	(一)拔河隊(二)拳擊隊(三)熱舞隊(四)舞龍舞獅 (五)飛盤社團
	二	球類活動	(一)籃球(二)排球(三)足球(四)棒球
	三	有氧運動	(一)慢跑 20~40 分鐘不等(二)跳繩(三)舞蹈
1. 建議的運動項目依照本校場地與推廣特色活動後續陸續增列。 2. 原地雙腳交替前踢:單腳 30 下或統一計時 30 秒休 40 秒 X5 組 3. 原地墊步抬腿跑:單腳 30 下或統一計時 40 秒休 50 秒 X5 組 4. 原地雙腿後勾跑:單腳 30 下或統一計時 30 秒休 40 秒 X5 組 5. 側併步:使用三個跑道摸左右最外側跑道線，單邊 10 次或統一計時 30 秒休 60 秒 X5 組			



6. 半蹲立定跳:前跳 20M 往往前走 20M 再走回當作休息(大約一個排球場長度)X5 組
7. 左右跳躍:跳單邊 30 下或統一計時 40 秒休 50 秒 X5 組
8. 原地跨步跳:單腳 30 下或統一計時 30 秒休 40 秒 X5 組
9. 伏地抬膝: 跳單邊 30 下或統一計時 40 秒休 50 秒 X5 組

柒、檢核機制:

- 一、透過教育部體適能網站雲端系統查核學生登錄數據。
- 二、每週填寫確認表(附件三)，由學生自行簽表確認運動與登錄實數之正確性。
- 三、請導師確認班級同學運動情形，並加以鼓勵。
- 四、每兩週由體育股長確認完後，於週五的班會課時間繳回體育組。

捌、預期效益:

- 一、全校學生體適能通過率能達 70%以上。
- 二、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。
- 三、能增加學生晨間運動比率，提升學生學習效果。

捌、獎勵:

- 一、獎勵統計日期始於 2 月 11 日截止於 6 月 20 日。
- 二、每學期進入教育部體適能網站，登入說明如(附件一)，登記每週運動達 150 分鐘以上次數最多班級者且須有過半同學須有次數記錄，全校前 10 名的班級且無不實登錄，優先獎勵，體育班最多取 1 班，頒獎給予鼓勵。
- 三、教職員工完成運動紀錄表(附件二)，以每周規律運動達 150 分鐘以上次數越多者優先獎勵，並取 10 名為原則，另頒獎予以鼓勵。

玖、本計畫陳校長核定後實施，修正時亦同。



# 教育部體適能網站登入說明

		
<p>網頁搜尋「教育部體適能網站」 點選『登入護照』</p>	<p>點選下方 『使用縣市帳號登入』</p>	<p>選擇『新北市』 使用教育雲帳號與密碼登入</p>
		
<p>點選右上角選單</p>	<p>進入頁面 選取『運動大撲滿』</p>	<p>填入每天的運動時間 以分鐘為單位</p>



新北市立鶯歌國民中學 113 學年 SH150 陽光健身運動教職員工紀錄表

教師姓名：

\*以分鐘為單位

[illegible]



## 新北市立鶯歌國民中學 SH150 陽光健身運動注意事項

### \*身體安全注意事項

1. 早上不應空腹做運動，以免體力不支；不應吃太飽做運動，以免身體不適。
2. 運動前中後適時補充水分，不要等到口渴才喝水，喝水原則以含一小口水於口中，並緩慢吞下。
3. 要了解自己的體質，斟酌自己的運動量，而且要量力而為，可從心跳率來判斷自己的運動強度。
4. 慢性病患者，如高血壓、糖尿病、心臟病、關節炎等，在開始新運動計劃或增加運動強度前，請先向醫生或物理治療師確認可運動方式與強度。
5. 運動時，如有頭暈、氣喘、心驚、作嘔、作悶或痛楚增加等情況，或患有急性病徵發病者，應立即停止並尋求協助。
6. 有氣喘的同學，請隨身攜帶急性氣喘藥在身上，以隨時應變，保護自己。
7. 呼吸急促感到不適時，可透過調節呼吸頻率，確實的吸氣與吐氣，並將吸吐的頻率降低，讓呼吸頻率趨於穩定。
8. 天氣冷可穿戴防寒衣物，如頭帶、領巾，保護支氣管；天氣熱可擦防曬油與防曬裝備。

### \*運動禮儀注意事項

1. 穿著校服或班服及運動鞋，並攜帶備用衣服、毛巾，維持自身清潔。
2. 操場一、二、三道為競速道，慢跑速度較慢者應跑中間四~八道較為安全，身體不適需行走調整者應至跑道之外，待身體緩和完成後，在進入跑道內慢跑運動。
3. 跑步過程中不能跑到一半突然停下來，避免與後方同學產生碰撞；超越他人時也不要與他人產生碰撞。
4. 活動空間區塊為5至7個班級共用，彼此可協調使用適切的場地空間，在行走過程中禁止從其他班級中間穿越而過。
5. 運動中多給予同學鼓勵與支持，避免自我怠惰與取笑他人。
6. 誠實面對自己的運動量，無需謊報。
7. 晨間運動不要攜帶飲料及早餐至操場空間食用，運動後活動空間不留垃圾。

### \*運動環境注意事項

1. 跑道潮濕時易濕滑，需降低跑步速度並注意安全。
2. 部分場地如有積水時，應適時遠離積水區域以確保安全。
3. 應確認運動時的活動空間，避免肢體碰撞或器材傷及他人。



## \*運動策略注意事項

1. 運動前由體育股長或班級同學統一進行五至十分鐘的暖身運動。
2. 運動時要保持自然呼吸，不應閉氣，呼吸搭配手腳動作，建立自己的運動節奏。
3. 運動應由低運動量開始並根據自己的身體狀況循序漸進地增加運動量。
4. 全班可統一執行或可以 5 到 10 位同學不等，一同執行同能力級別運動。
5. 期間要有適當的組間休息，休息以動態移動、調整呼吸來促使身體能力的恢復。
6. 依據不同強度休息 1 分鐘到 2 分鐘不等或是心跳降至 100 下/分上下，呼吸趨於平緩後再開始運動，以免運動過度。
7. 記錄每次運動的脈搏次數、運動時間、運動距離及運動後的感覺，以作為下次改進的參考。
8. 運動後，亦應進行五至十分鐘緩和及最少十分鐘的伸展運動，使身體逐漸回復靜止的狀態。

運動強度參考表

$(220 - \text{年齡}) \times \text{百分比強度} = \text{心跳數/分}$

	90%	70%	50%	40%
10 秒心跳數	30 下	24 下	17 下	14 下
強度程度	高強度	中強度	低強度	日常心跳
認知感受	很累	有點累	不太累	一般不累

陽光健身計劃運動能力參考級別

		第一級	第二級	第三級	第四級	第五級	第六級	第七級	第八級	第九級	第十級
跑步	連續量	1 圈	2 圈	3 圈	4 圈	5 圈	6 圈	7 圈	8 圈	9 圈	10 圈
	活動量	2 圈	4 圈	6 圈	8 圈	10 圈	12 圈	14 圈	16 圈	18 圈	20 圈
跳繩	連續量	10 下	20 下	30 下	40 下	50 下	60 下	70 下	80 下	90 下	100 下
	活動量	100 下	200 下	300 下	400 下	500 下	600 下	700 下	800 下	900 下	1000 下
開合跳	連續量	10 下	20 下	30 下	40 下	50 下	60 下	70 下	80 下	90 下	100 下
	活動量	100 下	200 下	300 下	400 下	500 下	600 下	700 下	800 下	900 下	1000 下
登階	連續量	10 階	20 階	30 階	40 階	50 階	60 階	70 階	80 階	90 階	100 階
	活動量	20 階	40 階	60 階	80 階	100 階	120 階	140 階	160 階	180 階	200 階

\*以 70%的運動強度去規劃運動內容，運動先設定連續量的數值，如無法達成及下修一個級別，如符合預期可再上升一個級別做運動設定。