

新竹市北區民富國民小學 114 年提昇學生體適能 「課間活動跳繩實施計畫」

一、依據：

1. 教育部新課程標準。
2. 教育部體育署啟動「SH150」方案提昇國民體適能計畫。
3. 民富國小 114 學年度提升學生體適能工作計畫。

二、預期目標：

1. 學生身體活動每週在校運動 150 分鐘推展方案之比率提升。
2. 學生體適能檢測的參加率及通過標準率均逐年提升。
3. 培養學生對運動的熱愛，期望學生多利用下課時間至操場運動，提昇學生健康體位、活力體能，達到全校熱愛運動的目的。
4. 培養教師健康體適能，期全校教職員都能本著對運動的熱忱培養優秀的下一代，達到全校健康快樂的目的。
5. 培養運動道德，促進和諧人際關係，發展良好社會行為。

三、具體措施:

1. 本校從 103 年 12 月起持續至今，利用第二大節下課「課間活動時間」20 分鐘，自行練習實施「課間跳繩運動」。
2. 利用體育課或每節下課 10 分鐘，自行練習（中午吃飯完下課時間不實施）。

四、考核:

- ◎檢測：體育教師進行跳繩檢測，並可為體育成績依據
- ◎登錄：將運動後的數據登錄於體適能護照。

1、 幼兒園—連續不中斷跳三十秒鐘或連續不中斷跳三十下

(低年級)一、二年級—連續不中斷跳一分鐘

(中年級)三、四年級—連續不中斷跳三分鐘

(高年級)五、六年級—連續不中斷跳五分鐘

· 2、目標：

高年級~連續 10 分鐘·

中年級~連續 5 分鐘

· 低年級~連續 3 分鐘

幼兒園~連續 1 分鐘

五、檢測辦法:

◎每學期(期初、期末)體育教師進行跳繩檢測

活動過程以安全為最高考量，若學生有不適情形，即應立刻停止活動。

六、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。