

臺北市立麗山高級中學學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫

壹、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150（SH150）

方案及臺北市政府教育局頒訂之「臺北市中小學學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫」及推廣學生參與運動相關政策。

貳、目的：增進學校學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣。

參、實施方式：

（一）實施時間：

1. 晨間時段：每日 7 時至 7 時 30 分。
2. 課間時段：每日 12 時至 12 時 30 分。
3. 課餘時段（放學後）：每日 16 時 50 分至 18 時。

（二）實施對象：全體在校同學。

（三）運動種類：跑步、球類（籃球、排球、桌球等）、舞蹈、民俗體育活動。

（四）活動場地：

1. 操場（跑道及綜合運動場）。
2. 室外籃（排）球場。
3. 南棟 1 樓多用途場地。
4. 體育館（籃/羽球綜合球場及桌球室）。

（五）注意事項：

1. 場地使用以學校運動代表隊為優先，各運動性社團依排定之場地及時段使用，其餘場地於開放時段皆可自由使用。
2. 校內公物請愛惜使用，活動結束後請協助場地清潔，以維護其他使用者權益。

肆、預期目標：

- （一）提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養終身規律運動習慣。
- （二）獲得運動與健康相關知識，期許學生畢業前都能喜愛並學會一項以上之運動技能。
- （三）配合辦理班際體育活動競賽，促進同儕互動、合作及社會技巧。

伍、本計畫經本校核定後實施，修訂時亦同。