

臺北市推動「SH150方案」及「國中小學生普及化運動計畫」  
113學年度國中小學生普及化運動  
健身操教師增能研習實施計畫

壹、依據

- 一、教育部體育署「SH150方案」及「國中小學生普及化運動計畫」辦理。
- 二、臺北市中小學學生運動健康150(SH150)計畫。
- 三、臺北市提升學生體適能計畫。

貳、目的

- 一、增進本市教師健身操教學知能，擴大普及化運動計畫參與，提升推動成效，建立教學人才庫。
- 二、結合健體領域課程、班級經營及課間活動規劃，養成學童運動習慣、推動校園健身風氣。
- 三、藉由班級與學年交流，強化校園團隊凝聚力，落實普及化運動之精神。

參、辦理單位

- 一、主辦：臺北市政府教育局。
- 二、承辦：臺北市松山區敦化國民小學。
- 三、協辦：臺北市萬華區老松國民小學。

肆、研習資訊

- 一、時間：114年5月23日(星期五)上午9時至12時。
- 二、地點：臺北市萬華區老松國民小學。

伍、參加對象

- 一、各校請薦派1至3人，體育組長、健身操推動教師或指導老師參加。
- 二、本市健身操比賽參賽學校請務必薦派承辦人員或指導教師1至3人參加。
- 三、本市公私立國民小學對本計畫有興趣之教師。

陸、報名方式

- 一、報名時間：即日起至114年5月22日(星期四)止。
- 二、請逕至臺北市教師在職研習網報名。
- 二、聯絡窗口：2336-1266#123老松國小，2741-4065#124敦化國小。

柒、研習相關事項

- 一、全程參與研習者核予3小時研習時數。
- 二、本局同意核予參與研習教師、授課講師及辦理研習人員公假派代。

三、參加學員請穿著輕便或運動服裝。

四、研習場地無提供停車位，另請自備環保容器。

五、承辦及協辦單位於辦畢後，依相關規定辦理校長及工作人員敘獎。

捌、經費：由本局相關經費辦理。

玖、本計畫經本局核可後實施，修正時亦同。

拾、附錄

時間	內 容	講師
08：50～09：00	報到	承/協辦學校
09：00～10：15	健身操動作、隊形編排講解	西門國小退休校長蕭玉香校長
10：15～10：30	休息	
10：30～11：30	健身操比賽 準備及注意事項	西門國小退休校長蕭玉香校長
11：30～12：00	綜合座談	承/協辦學校