國立光復高工職業學校推動全校體適能實施計畫

102年8月30日修訂

一、依據：

國民體育法相關條文推動

二、目的：

1. 為使本校學生身體正常發展，提昇身體適應能力，增進運動技能培養運動習慣，樹立良好運動道德，進而充實休閒生活。
2. 鼓勵本校教職員生積極參與體育活動和體適能教育，使其養成規律的運動習慣進而提升學習及工作效率。
3. 運動場館設施資源分享，支援學區各級學校體育活動，推動社區民眾運動風氣，營造優良運動社區，促進全體國民健康。

三、辦理單位：

學務處體衛組

四、協辦單位：

教務處、總務處、人事室、學務處各組

五、實施項目：

1. 辦理體適能護照檢測及游泳能力檢測等相關事項。
2. 推動師生SH150，每天放學30分鐘運動。
3. 規劃辦理師生球類競賽至少三項。
4. 每年辦理全校運動會及水上運動會。
5. 辦理全校路跑活動或健行活動。
6. 辦理體能性趣味競賽。
7. 支援辦理光復鄉運動會及水運會。
8. 運動代表隊組訓與參賽。
9. 推動成立運動性社團及培養運動服務志工。
10. 經營管理游泳池，開放學生及民眾全年使用。
11. 支援各級學校教學及各項水域活動訓練
12. 推動多元水域活動及辦理游泳體驗訓練營
13. 舉辦或參加體適能相關研討會。
14. 鼓勵教師參加體育運動相關進修及研習活動。
15. 落實體育教學正常化，每週規劃至少二小時以上體育或體能性課程。
16. 管理開放運動場館，提供課後及假期時間學生及民眾使用。
17. 訂定場館租借辦法，提供場館對外租借。
18. 定期維修運動場館及設施，夜間提供適當照明。
19. 規劃整建修繕運動場館及更新設備。

六、本辦法經行政會議討論，陳請校長核准後實施。