

花蓮縣花蓮市明義國小零時體育計畫

- 一、 依據：國民體育法第 6 條及教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函。。
- 二、 目的：利用晨間運動對提升孩子的閱讀和其他學科能力，並鼓勵學生每天至少運動 30 分鐘、至少學習 30 分鐘。
- 三、 實施期程：108 學年度。
- 四、 實施對象：全校學生。
- 五、 實施時間：兒童朝會完畢 8：10—8：40（第一節上課之前）。
- 六、 實施方式：
 - （一）全校零時體育：各班老師可以利用零時體育時間，進行慢跑、跳繩或相關體能活動。
 - （二）推動營養教育，學生一定吃早餐，以提供早上活動及上課所需能量。
- 七、 配合教育部體育屬—規律運動 210 政策，並結合零時體育的概念，讓學生的體能及學習同時得到更進一步的發展，並養成經常運動的習慣。
- 八、 每年舉辦家長座談會，向家長及社區宣導「零時體育概念」，以期落實於生活學習之中。
- 九、 期望達成目標：

(一) 透過晨間運動活化腦力，有助於其他學科的學習。

(二) 不間斷的持續運動，培養良好的運動習慣。

(三) 強化基本體能，以發展技術性的運動技能。

十、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：