

台南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：林瓊瑟

會議名稱	103 學年度全國高級中等學校體育組長會議	主辦單位	教育部體育署
日期	103 年 09 月 29-30 日 (星期一、二)	承辦單位 研習地點	國立善化高級中學 善化高級中學、走馬瀨能場

壹、研習目的：

加強高級中等學校體育行政運作功能，藉由新知研討、觀念溝通及經驗交流，提升行政校能，達成學校體育教學之目標。

貳、研習內容：

- 一、專題演講：體育教學創新理念—國立台灣師範大學林靜萍教授。
- 二、學校體育重要政策報告—教育部體育署學校體育組王漢忠。
- 三、中心議題：每週 150 分鐘在校運動策略—國立體育大學周宏室教授。
- 四、中心議題：每週 150 分鐘在校運動策略—典範學校經驗分享台中市明道中學楊創任組長
- 五、中心議題：每週 150 分鐘在校運動策略—典範學校經驗分享台北市中山女高黃淑媛組長
- 四、綜合座談：每週 150 分鐘在校運動策略--意見交流及綜合座談--國立體育大學周宏室教授

參、研習心得：

創新教學理念----教師幫學習者規劃全局勢的學習經驗，利用教學的思考，更讓學生學會學習，把決定權轉移給學習者，讓方向盤掌握在學習者手中。

SH150 方案每週 150 分鐘在校運動策略—高中體育的挑戰—方案緣起運動改照大腦，成功學習靠運動，運動產生血清素、正腎上腺素、多巴胺。體適能產生好的記憶力、專注力、好情緒。一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專著力。

教育部推動培養運動習慣方案—體適能 333---快活計畫---SH150 法規體系

國民體育法第六條：各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動：高級中等以下學校及專科學校五年至前三年安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。

教育部提出方案及考核獎勵機制---縣市提出計劃及考核機制---各校提出實施方式及自我評核標準。

國家競爭力全賴未來國民的健康，學生時期的體能培養、運動習慣的養成是體育老師的天職，這也是我們體育組長一直以來的目標，參加研習吸收典範學校資料作為參考、提供第一線執行改善意見，展現整體計畫績效的數據。

教務主任 張樹仁

光華高中 校長 張淑霞