

109 學年度新北市泰山區明志國民小學「健康活力跑走趣」實施計畫

一、活動目標：

1. 強化學生體適能。
2. 提升學生健康體位比率。
3. 養成學生規律運動習慣。
4. 改善學生視力不良比率。
5. 培養班級團結合作態度。

二、實施方式：

1. 為兼顧個別體能差異，本活動擬定以『跑走』為原則，只要能夠達到『定時運動、運動後會稍微喘氣但可說話』之現象即可！
2. **運動前**請務必進行最少一分鐘的暖身運動；**運動後**請鼓勵學生多喝白開水(每日 1500CC)，並記得將整個班級當天跑走圈數登記下來(以正字標記為標示)。
3. **為顧及學生安全，請老師們務必在場邊指導！**
4. 以班級為單位進行統計，全班跑一圈則記錄為 1 圈(以正字記號標記)，學生至操場進行跑走運動，每次最少一圈。
5. 各班請**體育股長**計算跑走圈數並將其登記在所屬「班級跑走運動紀錄表」上(務必確實填寫)，請**張貼在教室明顯處**方便學生閱覽，以提振學生士氣。

三、實施時間：即日起至 110 年 6 月 18 日止。

1. 基本版

①**大下課時間**(10:15~10:30)由各分配年段至操場跑步：

時間	星期二	星期四	星期五
年級	低年級	中年級	高年級

②**體育課時間**，全班跑走亦可加入紀錄表！

2. 加分版

各班級也可視適合時間以班級為單位進行跑走運動，以增加紀錄表的成績。

四、獎勵方式與概算：

1. 分學年進行競賽，由各班級導師統計跑走圈數掌握班級學生運動情形，並於 1/8、6/18 把登記表交到體育組以登記總圈數。
2. 上學期(九月~一月)及下學期(二~六月)共二次結算並公開進行頒獎。
3. 每學年前三名班級頒給班級獎狀乙張，班級獲得球類獎品一項。

五、注意事項：

1. 具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
2. 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
3. 應盡量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。

六、本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

體育組 鄧秀珍

學務主任：

教師 張甜恬
學務主任

校長：

校長 李順銓

109 學年度上學期明志國小『健康活力跑走趣』紀錄表

____ 年 ____ 班

9月~1月共計____圈

※以班級為單位，全班跑一圈登記一次(請以「正」字標記於欄位中)

月份 日期	九月	十月	十一月	十二月	一月
1		中秋節放假	日		元旦放假
2		調整放假			六
3		六			日
4		日			
5	六			園遊會	
6	日			日	
7			六	園遊會補假	
8			日		
9		調整放假			六
10		雙十節放假			日
11		日			
12	六			六	
13	日			日	
14			六		
15			日		
16					
17		六			
18		日			
19	六			六	
20	日			日	
21			六		
22			日		
23					
24		六			
25		日			
26				六	
27	日			日	
28			六		
29			日		
30					
31		六			
總計					

109 學年度下學期明志國小『健康活力跑走趣』紀錄表

____ 年 ____ 班 **2月~6月** 共計 _____ 圈 導師簽名(_____)

※以班級為單位，全班跑一圈登記一次(請以「正」字標記於欄位中)

月份 日期	二月	三月	四月	五月	六月
1				六	
2			放假	日	
3			六		
4			日		
5			放假		六
6		六			日
7		日			
8				六	
9				日	
10			六		
11			日		
12					六
13		六			日
14		日			放假
15				六	
16				日	
17			六		
18			日		
19					六
20		六			日
21		日			
22				六	
23				日	
24			六		
25			日		
26					六
27	六	六			日
28	日	日			統計好圈 數後交回 體育組
29				六	
30				日	
31					
總計					