

110 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. 配合 SH150 計畫強化學生體適能。
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！防疫期間如學生是戴口罩上課，則以走路代替跑步。
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 111 年 6 月 17 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、登記表繳交時間

1. 上學期 1/7、下學期 6/17 把登記表交到體育組以登記總圈數。
2. 本計畫配合 SH150 計畫，登記表格列入教育部體育年報成果之一。因各班實施期間不同無法成為公平的競賽項目，所以不進行頒獎。

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：

教師兼體育組長 鄧秀珍

學務主任：

教師兼學務主任 張甜恬

校長

明志國小校長 李順銓