

新北市泰山區明志國小 109 學年度課間活動暨班際體育競賽實施計畫

一、依據：新北市政府教育局109年10月12日，新北教體衛字第1091909085號函辦理。

二、目的：為了落實國民體育法，培養學生每日運動之習慣，提升學生體適能。配合教育部體育署之「SH150 方案」，學生在校除了體育課之外，每週應該再有 150 分鐘以上的運動時間，以培養規律的運動習慣，提升專注力、增加學習效果，提升 IQ、EQ、HQ。

三、參加對象：本校一~六年級全體學生

四、實施內容：

年級/活動項目/學期	上學期	下學期
一年級	看影片跳健身操	拍毽子
二年級	看影片跳健身操	單人跳繩
三年級	健身操	跳繩接力賽
四年級	健身操	樂樂棒球
五年級	大隊接力	樂樂棒球
六年級	大接接力	樂樂棒球

五、實施時間：

1. 平日活動暨練習：依各年級比賽項目，各班於每節下課時間及體育課時段練習。
2. 競賽：於學期中，利用週四及週五晨間活動時間，安排各學年班際競賽。

六、實施方式：

(一)平日活動暨練習：各班級分成若干小組，每組每天至少安排一節課之下課時間，由體育課授課老師與導師或小組長帶領練習。

(二)上學期班際競賽：

1. 一到四年級比賽項目：健身操(詳見健身操實施計畫)。
2. 五年級六年級：大隊接力(詳見大隊接力實施計畫)。

(二)下學期班際競賽：

1. 一年級

(1)比賽項目：拍毽子

(2)日期：110 年 4 月 29 日星期四 8:00 開始

(3)地點：體育館

(4)上場順序：101 到 105 依班號順序

(5)拍子須為實體且單一材質，以墊板為主(桌球拍、網球拍等不可)。

(6)毽子彈起高度須超過頭，才算合格，每人計時 1 分鐘，1 分鐘內若失敗，

可拾起毬子繼續再拍，採計時計次累加。

(7)比賽時學生自備墊板，但須使用學務處準備之羽毛毬子。

2. 二年級

(1)比賽項目：跳繩

(2)日期：110 年 4 月 30 日星期五 8:00 開始

(3)地點：體育館

(4)上場順序：201 到 207 依班號順序

(5)全班所有學生一起比，比賽時間 1 分鐘。1 分鐘內若失敗，可拾起跳繩繼續再跳，採計時計次累加。每人計時 1 分鐘，時間終了前若失敗，可重新再跳，採平均次數(全班總次數/班級人數)，雙腳跳，腳離地一次且繩子順利從正面迴旋通過一次才算合格(一跳一迴旋)。

(6)繩長、材質不拘，比賽時自備跳繩。

3. 三年級

(1)比賽項目：跳繩接力

(2)日期：110 年 5 月 6 日星期四 8:00 開始

(3)地點：操場

(4)上場順序：301 到 305 同時上場。

(5)全班所有學生一起比，每人跳繩繞過三角錐接力給下一位同學。

(6)採平均時間(全班總時間/班級人數)

(7)繩長、材質不拘，比賽時自備跳繩。

4. 四、五、六年級樂樂棒球詳見樂樂棒球比賽實施計畫

(1)四年級 110 年 4 月 21、22、23 日(星期三、四、五) 8:00 到 8:45 遇雨再議。

(2)五年級 110 年 5 月 7 日(星期五) 13:00 到 15:50 或遇雨順延其他週五。

(3)六年級 110 年 4 月 16 日(星期五) 13:00 到 15:50 或遇雨順延其他週五。

七、獎勵：各年級取前三名頒發獎狀。

八、經費來源：本計畫擬由本校國民教育計畫-53260888-32Y-其它項下支應。

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：