花蓮縣花蓮市中正國民小學105學年度

「健康動起來~運動撲滿」實施計畫

一、依據：

(一) 教育部103 年9 月26 日臺教授體部字第1030029192B 號令

修正「各級學校體育實施辦法」。

(二) 花蓮縣推動學生每週在校運動150分鐘實施計畫。

(三) 本校105學年體育實施計畫。

二、目的：

(一)啟發運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。

(二)提升體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。

三、主辦單位：花蓮縣花蓮市中正國民小學

四、承辦單位：本校學務處

五、協辦單位：本校學生家長會

六、實施日期：105學年度第1學期第十一週~第二十週

七、實施地點：本校運動場

八、參加對象：本校三至六年級學生。

九、實施方式：

(一)利用每週星期二、四課間活動時間進行跳繩及跑步運動，學生也可利用下

課時間自我進行運動，此活動在於鼓勵學生多多運動，學生可依自己的身

體狀況調整運動時間及次數。

(二)每人發放運動護照一份，採榮譽制核實登記自己的運動量，由各班導師核

章，學期末由學務處體育組收回統計，並由學務處頒獎給予鼓勵。

(三)獎項：

小運動家獎：達成下表十週應達到的運動量，頒發獎狀鼓勵。

運動達人獎：獲得小運動家獎且總運動量為全班前8名者，頒發獎品。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 三年級 | | 四年級 | | 五年級 | | 六年級 | |
| 運動項目 | 跳繩 | 跑步 | 跳繩 | 跑步 | 跳繩 | 跑步 | 跳繩 | 跑步 |
| 每週於課間活動應達到的運動量 | 50下 | 運動場3圈 | 100下 | 運動場4圈 | 150下 | 運動場5圈 | 200下 | 運動場6圈 |
| 十週於課間活動應達到的運動量 | 500下 | 運動場30圈 | 1000下 | 運動場40圈 | 1500下 | 運動場50圈 | 2000下 | 運動場60圈 |

十、經費來源：由學生家長會相關經費項下補助，不足的部分由本校學生活動費支

應。

十一、本計畫經校長核可後公布實施，修正時亦同。