

花蓮縣花蓮市中正國民小學

113 學年度「健康動起來~運動撲滿」實施計畫

壹、依據：

- 一、高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法。
- 二、花蓮縣推動學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫。
- 三、本校 113 學年度體育實施計畫。

貳、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。

參、主辦單位：花蓮縣花蓮市中正國民小學

肆、承辦單位：本校學務處

伍、協辦單位：本校學生家長會

陸、實施日期：113 學年度第 1 學期第 6 週~第 15 週，第 2 學期第 6 週~第 15 週。

柒、實施地點：本校運動場

捌、參加對象：本校三至六年級學生

玖、實施方式：

- 一、利用每週一至週五晨光及各節下課時間，進行跳繩、跑步及其他運動，此活動目的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、由各班導師自行觀察學生之參與狀態，每人每日/每週如達成以下之運動目標，請導師自行記錄並留存。
- 三、運動團隊於早修時間、午休時間的運動量可採計，體育課的運動量不採計。
- 四、每學期活動結束後，由各班導師向學務處體育組回報認真參與名單。
- 五、獎勵：達成下表運動目標 1+2+3 者，每班擇優 12~15 名頒發獎狀，以茲鼓勵。

年級 運動目標	三年級	四年級	五年級	六年級
1. 每日運動時間 達 30 分鐘	運動類型不限	運動類型不限	運動類型不限	運動類型不限
	跑步			
2. 每週應達到的 運動量	10 圈	12 圈	15 圈	18 圈
3. 十週應達到的 運動量	100 圈	120 圈	150 圈	180 圈

拾、本計畫提請體育委員會討論通過，經校長核可後公布實施，修正時亦同。