

# 桃園市大園區溪海國民小學 108 學年度全校路跑計劃

## 『愛在溪海』路跑活動

### 一、依據

- (一) 教育部「推動中小學健康體位五年計畫」。
- (二) 桃園縣政府 98.09.24 府教數字第 0980374514 號函辦理。
- (三) 本校 106 學年度健康促進學校計畫。
- (四) 本校學務處永續校園與環境教育會議之決議。

### 二、目標

- (一) 促進學生身心健康，培養學生健康的休閒運動。
- (二) 實施路跑活動，增進學生體能及肌耐力。
- (三) 踏訪家鄉，培養學生愛鄉愛校的情操。
- (四) 增進永續校園與環境教育知能，營造友善校園環境之氛圍。

### 三、辦理單位

- (一) 主辦單位：溪海國民小學。
- (二) 協辦單位：溪海里守望相助隊、和平里守望相助隊。

### 四、實施對象

本校全體學生並且繳交家長同意書者(附件一)。

### 五、實施時間：

- (一) 109 年 6 月 17 日 週三上午 8:15 ~ 10:00。
- (二) 遇雨天則順延至 6 月 19 日 週三上午。

### 六、實施地點：溪海國小校外場地(附件二)。

### 七、實施內容：

時 間	活 動 內 容			
08:15	一年級在校熱身			
08:25	二年級在校熱身	一年級前往起點		
08:35	三年級在校熱身	二年級前往起點	一年級路跑出發	
08:45	四年級在校熱身	三年級前往起點	二年級路跑出發	一年級回學校
08:55	五年級在校熱身	四年級前往起點	三年級路跑出發	二年級回學校
09:05	六年級在校熱身	五年級前往起點	四年級路跑出發	三年級回學校
09:15		六年級前往起點	五年級路跑出發	四年級回學校
09:25			六年級路跑出發	五年級回學校
09:30				六年級回學校

### 八、辦理方式：

- (一) 各年級帶隊以走路方式至起點集合(路線參閱附件二)。
- (二) 從六年級路跑隊出發，下一個出發年級由導師帶隊做暖身操準備。
- (三) 各年級選出男女各前 5 名，並記錄時間，以做為獎勵之依據。(附件三)
- (四) 於起點設置安全站，機動支援各項需求，並在各路口設置管制站，維護學生安全。

(五) 為了鼓勵學生努力跑完全程(管制點六和七由巡守隊在學生手背蓋章)，在終點請裁判按照名次(手背上有 2 個章者才算完成)登記在成績表上，最後統計出各班總積分，並除以平均人數，以平均積分最低者為年級冠軍，發給獎勵。(附件五)

九、經費

以校內相關經費支付，經費預算詳如經費概算表(附件四)。

十、工作職掌表：(附件六)

十一、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

組長：

體育組長 廖郁婕

學務主任：

學務主任 劉慧貞

總務主任：

總務主任 呂龍興

校長：

溪海國小校長 蔡淑華

### 桃園市大園區溪海國民小學全校路跑活動家長同意書

親愛的家長：

為促進學生身心健康，並增進學生體能及肌耐力，本學期路跑活動訂為 109 年 7 月 13 日（星期一）舉行（路線全長約 3 公里），特此徵求貴家長之同意。歡迎貴家長共同參加路跑賽，一起創造美好的回憶！

#### 家 長 同 意 書

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_學生\_\_\_\_\_

本人**同意** 敝子弟參加 108 學年度大園區溪海國小全校路跑活動。

本人**不同意** 敝子弟參加 108 學年度大園區溪海國小全校路跑活動。

原因：\_\_\_\_\_

學生家長簽名：\_\_\_\_\_

- 備註：（一）貴子弟有特殊原因不參加者，請知會班級導師。  
（二）為鼓勵孩子自我挑戰，如無特殊原因，希望學生能參加路跑活動。  
（三）7/13 週一當日請穿著學校體育服裝及運動鞋。



溪海國小學務處體育組 敬啟 109.06.17

### 桃園市大園區溪海國民小學全校路跑活動家長同意書

親愛的家長：

為促進學生身心健康，並增進學生體能及肌耐力，本學期路跑活動訂為 109 年 7 月 13 日（星期一）舉行（路線全長約 3 公里），特此徵求貴家長之同意。歡迎貴家長共同參加路跑賽，一起創造美好的回憶！

#### 家 長 同 意 書

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_學生\_\_\_\_\_

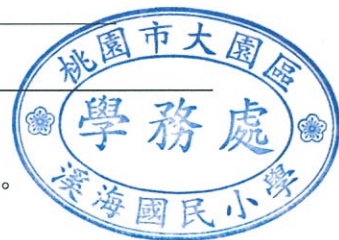
本人**同意** 敝子弟參加 108 學年度大園區溪海國小全校路跑活動。

本人**不同意** 敝子弟參加 108 學年度大園區溪海國小全校路跑活動。

原因：\_\_\_\_\_

學生家長簽名：\_\_\_\_\_

- 備註：（一）貴子弟有特殊原因不參加者，請知會班級導師。  
（二）為鼓勵孩子自我挑戰，如無特殊原因，希望學生能參加路跑活動。  
（三）7/13 週一當日請穿著學校體育服裝及運動鞋。



溪海國小學務處體育組 敬啟 109.06.17

桃園市大園區溪海國民小學 108 學年度全校路跑路線圖



管制點六 蓋章

(男生組)

名次	年級	班級	姓名	時間	備註
1					
2					
3					
4					
5					

(女生組)

名次	年級	班級	姓名	時間	備註
1					
2					
3					
4					
5					

桃園市大園區溪海國民小學 108 學年度全校路跑計畫經費概算表

品 項	數量	單位	單價	金額	備註
男女前五名獎牌	60	份	50	3000 ✓	
運動飲料	325	瓶	20	6500 ✓	13 班*25 人=325
守望相助隊餐盒	16	盒	80	1280 ✓	
雜支	1	式	360	360 ✓	
合 計				11140	

組長：

體育組長 廖郁婕

學務主任：

學務主任 劉慧貞

總務主任：總務主任 呂龍興

校長 溪海國小 蔡淑華

會計主任 會計主任 柯俊宇

## 一年級計分表

一年甲班			一年乙班			一年丙班		
座號	姓名	名次	座號	姓名	名次	座號	姓名	名次
1	施浩恩		1	吳明翰		1	吳宥辰	
2	林義翔		2	何冠勳		2	甘宥廷	
3	陳子嚴		3	洪晨晞		4	王冠龍	
4	饒尚恩		4	許祐昕		5	黃子宥	
5	鄭惟仁		5	吳加鈞		6	郭羿廷	
6	謝承哲		6	隋杏宗		7	陳廷威	
7	廖宇坤		7	李峻愷		8	賴宇竑	
8	賴泓傑		8	傅鈞宥		9	賴靖融	
9	陳泯妤		9	游程晞		10	張奕廷	
10	劉彥辰		10	吳承翰		12	金羽柔	
11	陳芬妮		11	陳昕怡		13	劉詠晴	
12	王昱方		12	甘曉灃		14	高郁瑄	
13	方筠姁		13	許雅婷		15	陳沛萁	
14	游羽彤		14	林禹岑		16	葉亭萱	
15	林采潔		15	李芷晴		17	田芮昕	
16	王妤涵		16	蔡宇恩		18	薛云柔	
17	郭芯彤		17	林奕甄		19	郭語恩	
18	劉語妮					20	許芯語	
19	賴佩岑							
參加人數			參加人數			參加人數		
平均名次			平均名次			平均名次		
班級排名			班級排名			班級排名		

## 二年級計分表

二年甲班			二年乙班		
座號	姓名	名次	座號	姓名	名次
1	梁家維		1	黃秉澤	
2	黃俊淇		2	劉宇鉉	
3	韓品軒		3	羅章晨	
4	呂秉宸		4	郭楷竣	
5	吳彥杰		5	莊欽堯	
6	陳靳祁		6	楊皓惟	
7	楊翔任		7	吳冠昀	
8	張育瑋		8	吳承瀚	
9	劉佑承		9	吳承陽	
10	劉宇恩		10	周承宥	
11	李奕緯		11	張涵睿	
12	高熊澤		12	郭筑晴	
13	楊艾萁		13	王佳彤	
14	吳韻恩		14	羅雅婷	
15	余玟靜		15	郭奕嫻	
16	謝采潔		16	賴姿璇	
17	游景涵		17	張蘋霏	
18	劉恩慈		18	邱苡晴	
19	賴沛綺		19	葉伶璇	
20	許沛翎		20	賴毓宸	
21	黃敘倪		21	張玲	
22	賴昕妍		22	陳亭潔	
23	闕俐恩		23	陳育臻	
24	何珮瑄		24	陳星霏	
26	周于棠		25	林定渝	
27	王子紳		26	陳柏沅	
			27	何子希	
參加人數			參加人數		
平均名次			平均名次		
班級排名			班級排名		



### 三年級計分表

三年甲班			三年乙班		
座號	姓名	名次	座號	姓名	名次
1	吳加恩		1	陳柏豪	
2	楊旭天		2	洪睿希	
3	林佑興		3	黃忠煌	
4	李品辰		4	黃翔彬	
5	吳念慈		5	陳翔翊	
6	金宇翔		6	游沁恩	
7	郭煜紘		7	戴家寶	
8	張維廷		8	高宇詳	
9	林耀祖		9	隋杏文	
10	許晉睿		10	張宸皓	
11	孟堇圓		11	楊沛珊	
12	陳雅軒		13	毛芷琦	
13	吳可晴		14	邱毓棠	
14	劉慈穎		16	翁佩君	
15	郭蕎溶		17	胡萱庭	
16	于善琦		18	黃法蓮	
17	王以捷		19	劉祐言	
18	游羽薪				
19	林禧禧				
參加人數			參加人數		
平均名次			平均名次		
班級排名			班級排名		

## 四年級計分表

四年甲班			四年乙班		
座號	姓名	名次	座號	姓名	名次
1	林上洲		1	陳彥廷	
2	劉宥田		2	林暉	
3	劉宥園		3	陳柏安	
4	陳詣勛		4	葉嘉銘	
5	郭宥任		5	田昀鑫	
6	黃富凱		6	吳睿華	
7	王承恩		7	劉紹恩	
8	許哲源		8	鄭丞睿	
9	翁明宏		9	賴昀辰	
10	莊博智		10	吳柏辰	
11	潘疋桀		11	謝政剛	
12	高書亞		12	許恆瑞	
13	詹鎧御		13	黃子寧	
14	郭芯瑜		14	陳滢文	
15	梁芷綺		15	吳雨瞳	
16	袁苡恩		16	郭靖疋	
17	吳宛蓁		17	陳貝瑜	
18	王語瞳		18	賴麗云	
19	張芙蓉		19	陳晏瑄	
20	莊靜瑜		20	李以晴	
21	游詩涵		21	呂易霈	
22	陳聖熙		22	潘靖雅	
23	施妤婕		23	劉筑煊	
24	齊葦晴		24	蔡雨杉	
25	陳芸晞				
參加人數			參加人數		
平均名次			平均名次		
班級排名			班級排名		

## 五年級計分表

五年甲班			五年乙班		
座號	姓名	名次	座號	姓名	名次
1	李丞賢		1	陳宥廷	
2	廖台銘		2	林郁鎧	
3	黃冠維		4	黃佑哲	
4	郭秉彥		5	張凱竣	
5	宋朋翰		6	張凱捷	
6	許家笙		7	蘇昊	
7	陳坤佑		8	賴俊光	
8	李品星		9	賴俊宇	
9	林定澧		10	紀星任	
10	徐翊程		11	許宇軒	
11	陳芷晴		12	劉竣恩	
12	陳芷心		13	李芷薰	
13	孟靜萱		14	劉羽芯	
14	黃萱如		15	吳佳玟	
15	李亦宸		16	郭湘淇	
16	李宣瑢		17	梁語岑	
17	游紫琦		19	李若儀	
18	王婷萱		20	李羿萱	
19	枋玟吟		21	呂沁芸	
20	闕樂妍		22	鄭云芝	
21	黃靖閔		23	林妙禎	
22	蘇芯妮		24	廖翊岑	
23	吳逸凡				
參加人數			參加人數		
平均名次			平均名次		
班級排名			班級排名		

## 六年級計分表

六年甲班			六年乙班		
座號	姓名	名次	座號	姓名	名次
1	吳恩佑		1	劉宇翔	
2	李品彥		2	陳知毅	
3	袁俊騏		3	賴冠諭	
4	劉展均		4	石昊恩	
5	蔡仕源		5	莊英韻	
6	潘疋豪		6	吳佑韻	
7	吳睿宸		7	盧宥安	
8	賴語晨		8	林育翰	
9	林子翔		9	梁洛瑞	
10	陳家靖		10	李智誠	
11	游凱捷		11	森廷弦	
12	張世奇		12	李慧欣	
13	王碩彥		13	陳葳庭	
14	黃靖涵		14	紀又瑄	
15	陳恩琦		15	陳彥妤	
16	吳敏慈		16	郭宥慈	
17	賴書淇		17	曾卉妤	
18	邱芯芳		18	傅妍欣	
19	康家馨		19	黃雅琳	
20	游芯然				
參加人數			參加人數		
平均名次			平均名次		
班級排名			班級排名		

工作項目	工作人員	器材	工作內容
統籌規劃	校長		統整與督導活動
活動規畫	體育組長		1. 計畫擬定、製作感謝狀、成果與核銷事宜。 2. 製作成績紀錄表(附件三)、各年級計分表(附件五)，及頒發得獎學生獎狀獎品。
聯繫組	體育組長		聯絡溪海里及和平里守望相助隊申請交通志工共 16 位。 場地實勘事宜。
出發管制組	欣禮主任、鄒嵐主任	哨子	1. 在學校管控學生至路跑出發點的時間，並帶暖身操。 2. 協助拍攝。
交通管制組	1. 交通志工 16 人 2. 職工、當天警衛	交管制服*18	1. 於管制點值勤。 2. 於去程及回程在學校至起點交通管制。
起點管制組	校長、會長、慧貞主任	號令槍與槍彈	比賽開始之鳴槍及選手管制
裁判組	一甲導師(一) 二甲導師(二) 三甲導師(三) 四甲導師(四) 五甲導師(五) 六甲導師(六)	碼表*4 前五名名次表	記錄各年級男女前五名，送交體育組製作獎狀獎品。
紀錄組	一乙/丙導師(一) 二乙導師(二) 三乙導師(三) 四乙導師(四) 五乙導師(五) 六乙導師(六)	成績紀錄表 號碼牌	1. 發放號碼牌，按照各班學生名次將其紀錄於各班計分表。 2. 統計各班總分後，送交體育組製作獎狀和獎品鼓勵。
秩序管控組	陳麗青(一)(二) 張庭瑋(三)(四) 彭序梅(五)(六)	哨子*3	1. 引導學生至等候區集合。 2. 協助拉布條。
帶跑	龍興主任		帶跑一年級
機動組	資訊組長	機車一輛	拍照、機動支援各組。
攝影組	約聘幹事 文書組長 訓育組長	相機*3	1. 第二蓋章點協助拍攝。 (文書組長) 2. 起點處拍攝。(約聘幹事) 3. 機動支援拍攝與協助志工隊。  (訓育組長)
管制組	事務組長		第二蓋章點發放礦泉水。
管理組	教學組長		協助管理不參加路跑賽的學生集合至圖書室閱讀。
醫務組	校護	醫護急救器材	學生受傷急救與包紮。

## 六年級

工作項目	工作人員	器材	工作內容
統籌規劃	校長		統整與督導活動
活動規畫	體育組長		1. 計畫擬定、製作感謝狀、成果與核銷事宜。 2. 製作成績紀錄表(附件三)、各年級計分表(附件五)，及頒發得獎學生獎狀獎品。 3. 場地實勘事宜。
出發管制組	欣禮主任、鄒嵐主任	哨子	1. 在學校管控學生至路跑出發點的時間，並帶暖身操。 2. 協助拍攝。
交通管制組	1. 交通志工 16 人 2. 職工、當天警衛	交管制服*18	1. 於管制點值勤。 2. 於去程及回程在學校至起點交通管制。
起點管制組	校長、會長、慧貞主任	號令槍與槍彈	比賽開始之鳴槍及選手管制
裁判組	一甲導師(一) 二甲導師(二) 三甲導師(三) 四甲導師(四) 五甲導師(五) 六甲導師(六)	碼表*4 前五名名次表	記錄各年級男女前五名，送交體育組製作獎狀獎品。
紀錄組	一乙/丙導師(一) 二乙導師(二) 三乙導師(三) 四乙導師(四) 五乙導師(五) 六乙導師(六)	成績紀錄表 號碼牌	1. 發放號碼牌，按照各班學生名次將其紀錄於各班計分表。 2. 統計各班總分後，送交體育組製作獎狀和獎品鼓勵。
秩序管控組	陳麗青(一)(二) 張庭璋(三)(四) 彭序梅(五)(六)	哨子*3	1. 引導學生至等候區集合。 2. 協助拉布條。
帶跑	龍興主任		帶跑一年級
機動組	資訊組長	機車一輛	拍照、機動支援各組。
攝影組	約聘幹事 文書組長 訓育組長	相機*3	1. 第二蓋章點協助拍攝。 (文書組長) 2. 起點處拍攝。(約聘幹事) 3. 機動支援拍攝與協助志工隊。 (訓育組長)
管制組	事務組長		第二蓋章點發放礦泉水。
管理組	教學組長		協助管理不參加路跑賽的學生集合至圖書室閱讀。
醫務組	校護	醫護急救器材	學生受傷急救與包紮。