

# 新北市保長國小 101 學年度運動樂活月活動實施計畫

## 壹、依據：

- 一、 新北市 2013 學習行動年主題月活動辦理。
- 二、 本校 101 學年度第二學期行事曆辦理。

## 貳、目標：

- 一、 關注學生健康體位，控制學生體重過重、過輕及肥胖比率。
- 二、 養成學生規律運動之習慣，促進健康成長、維持適當體重。
- 三、 促進學生多元展能，培養一人一藝。

## 參、實施期程：102.3-6 月

## 肆、實施內容及執行策略：

策略名稱	活動內容	參與對象
健康飲食	1. 辦理健康飲食宣導活動：多喝白開水、營養早餐、均衡飲食…等項目。 2. 落實學生多喝白開水、牛奶取代含糖飲料、碳酸汽水等化學加工飲料。	全校師生
體育活動	1. 於期初檢測學生 BMI 值，關注健康體位不佳之學生。 2. 推動全校健康體適能活動，並針對檢測活動落後學生進行加強補救措施。	1-6 年級學生
	3. 運動樂活時間： ➤ 每週二、四 10：10-10：30 ➤ 推廣主題樂活運動(如附表一) ➤ 提供學生體育器材自由借用(放置地點：營區、教學大樓一樓廣場)。	全校學生
	4. 辦理全校性跳繩競賽。(比賽實施辦法如附表二)	1-6 年級學生

肆、本計畫經教師會議討論，由校長同意後實施。

附表一

## 運動樂活時間及活動規劃

- 實施時間：每週二、四 10：10-10：30
- 推廣主題樂活運動(如下表列)
- 提供學生體育器材自由借用(放置地點：營區、教學大樓一樓廣場)。

月份	項目
3月	跳繩
4月	毽子、呼拉圈
5月	飛盤
6月	躲避球

附表二

## 新北市保長國小 101 學年度第二學期跳繩比賽實施辦法

### 壹、目的：

- 一、養成學生能自主運動之良好習慣，維持適當體重。
- 二、促進學生健康體位，控制學生體重過重、過輕及肥胖比率。

### 貳、實施對象：本校 1-6 年級學生

### 參、實施時間：102.3-5 月

### 肆、實施方式及內容：

項目	內容	時間	進行方式	備註
自治市長盃 個人 跳繩競賽	班級 初選	102.3.4-3.15	1. 請各班先行於班內進行初選 2. 各班於 3.15 提交名單至訓導組	可利用班級體育課進行
	校內 競賽	102.4.2(二) 13:20-14:00	1. 分成六個年級進行比賽 2. 1 分鐘內連續跳繩計次賽，在未達 1 分鐘時間內失敗時，皆可重新起跳並重新計算連續跳繩次數。 3. 1 分鐘時間到即停止計算。 4. 各年級選出前三名進行頒獎	1. 使用個人跳繩 2. 結合兒童節活動 3. 邀請校內教師擔任裁判
自治市長盃 團體 跳繩競賽	校內 競賽	102.4 月	1. 對象： (1) 中年級學生，不限報名組別，每組學生 <b>共 3 位</b> (不含甩繩的學生) (2) 高年級學生，不限報名組別，每組學生 <b>共 5 位</b> (不	1. 使用團體跳繩 2. 請組隊學生取好隊名 3. 結合兒童節活動 4. 邀請校內教師

項目	內容	時間	進行方式	備註
			<p>含甩繩的學生)</p> <p>2. 5 分鐘內連續跳繩計次賽，在未達 5 分鐘時間內失敗時，皆可重新起跳並重新計算連續跳繩次數。</p> <p>3. 5 分鐘時間到即停止計算。</p> <p>4. 中、高年段各選出前三名之組別進行頒獎。</p>	擔任裁判
個人跳繩 耐力賽	報名	102.3-4 月	<p>1. 採個人自由報名</p> <p>2. 請各班至訓導組拿取報名表進行報名作業</p>	個人報名亦請以 <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">班級為單位</div> 填寫 報名表
	校內 競賽	102.5 月	<p>1. 10 分鐘(或 3 次)內所能完成跳繩計次賽。10 分鐘內可起跳 3 次，失敗後可重新起跳，但第 3 次失敗或 10 分鐘終了，立即終止比賽。</p> <p>2. 以比賽時間內累計完成的總次數，做為比賽成績。</p> <p>3. 各年級選出前三名進行頒獎。</p>	