臺南市白河區竹門國民小學樂活運動實施計畫

壹、 依據

教育部體育署 111 年 10 月 21 日臺教體署學(三)字第 1110038964 號函，辦理籃球、跳繩、跑步及大隊接力等 4 項實施計畫。

貳、 目標

一、培養學生運動習慣，激發學生運動動機與興趣。

二、養成終身參與身體活動的能力與態度，儲蓄健康與快樂。

三、民國 112 年學生體適能通過率達 58%以上。

參、 主辦單位:教導處學務組

肆、 對象:全校一到六年級學生

伍、 期程:上學期 111 年 10 月 3 日~111 年 12 月 31 日

下學期 112 年 3 月 1 日~112 年 5 月 31 日

陸、 實施內容與方式:

一、 學生完成各項運動之標準，再由學務組統計紀錄表，表揚表現優良班級及學生，並核予榮譽點數。

二、 時段：以每週二、四晨間（8:00-8:30）為學校統一運動時間。另教師也可利用體育課或課餘時間指導學生進行相關活動。

三、 實施方式

運動類型	進行方式	年段獎勵標準	獎勵分數
跑步	期末累計總圈數	低年級達 30 圈 中年級達 40 圈 高年級達 50 圈	依學校獎勵標準辦理
籃球	運球、投籃、上籃	低年級可運球籃球場 1 圈 中年級投籃命中 5 次/1 分 高年級上籃命中 5 次/1 分	依學校獎勵標準辦理
跳繩	一跳一迴旋	低年級 25 次/30 秒 中年級 40 次/30 秒 高年級 50 次/30 秒	依學校獎勵標準辦理
大隊接力	不分年段、分組競賽	取前三名獎勵	依學校獎勵標準辦理

四、場地規劃(為安全起見，速度慢者跑右道，左道為超速道，麻煩老師宣導)

項目	跑 步	籃 球	跳 繩	大隊接力	備註
場地	操場	風雨籃球場 中庭籃球場	教室前連鎖 磚道	操場	

柒、預期效果

(一)養成學童良好的體能，以適應生活環境之變遷。

(二)養成規律之運動習慣，促進身心發展，奠定健康基礎。

捌、本計畫陳請校長核可後公佈實施，修正時亦同。

承辦人：教師兼學務組長吳明龍　**學務主任：**教師兼代理教導主任黃家傑　**校長：**竹門國小校長簡辰全

111 下班級操場跑步簽到表　班級:一甲

日期	圈數	級任簽名
2/21	4	蔡佳伶
2/2	4	蔡佳伶
3/7	4	蔡佳伶
3/9	4	蔡佳伶
3/21	4	蔡佳伶
3/23	4	蔡佳伶
3/30	4	蔡佳伶
4/6	4	蔡佳伶
4/11	4	蔡佳伶

111 下班級操場跑步簽到表　班級:二B

日期	圈數	級任簽名
2/21	4	蘇幸君
3/2	4	蘇幸君
3/7	4	蘇幸君
3/9	4	蘇幸君
3/21	4	蘇幸君
3/23	4	蘇幸君
3/30	4	蘇幸君
4/6	4	蘇幸君
4/11	4	蘇幸君

111 下班級操場跑步簽到表　班級:三甲

日期	圈數	級任簽名
3/1	5	[illegible]
3/8	6	[illegible]
3/7	4	蔡宜
3/9	5	[illegible]
3/21	5	[illegible]
3/23	5	[illegible]
3/30	5	[illegible]
4/6	5	[illegible]
4/11	5	[illegible]

111 下班級操場跑步簽到表　班級: 四甲

日期	圈數	級任簽名
2/14	4	潘淑娟
2/21	4	潘淑娟
3/2	4	潘淑娟
3/7	4	吳慧茹
3/9	4	潘淑娟
3/21	4	潘淑娟
3/23	4	潘淑娟
3/30	4	潘淑娟
4/6	4	潘淑娟
4/11	4	潘淑娟

111 下班級操場跑步簽到表　班級:五甲

日期	圈數	級任簽名
2/21	5	黃資貽
3/2	5	黃資貽
3/7	5	黃資貽
3/9	5	黃資貽
3/21	5	黃資貽
3/23	5	黃資貽
3/30	5	黃資貽
4/6	5	黃資貽
4/11	5	黃資貽

111 下班級操場跑步簽到表　班級:六甲

日期	圈數	級任簽名
2/21	6	劉華奇
2/23	2	劉華奇
3/2	6	劉華奇
3/7	6	劉華奇
3/9	6	劉華奇
3/21	6	劉華奇
3/23	6	劉華奇
3/30	6	劉華奇
4/11	6	劉華奇

111 學年度學生晨間跑步活動『混齡接力賽』名冊				
※棒次	指導老師 佳伶老師 資貽老師 （綠）	指導老師 學書老師 淑娟老師 （紅）	指導老師 幸君老師 華奇老師 （黑）	圈數
1	侯嵃晴	陳全祈	李樂昕	半圈
2	鄭若婭	李宜瑄	吳亦翔	半圈
3	田恩綺	鄒鈁如	鄭妍亭	半圈
4	陳文海	徐瑋君	鄭翔元	半圈
5	郭宗穎	賴葶檜	蘇芳綺	半圈
6	顏佑庭	王敏瑄	申容馨	半圈
7	黃薪茹	張棕棋	吳宇恩	半圈
8	吳重輝	沈芮宇	吳承恩	半圈
9	陳星睿	劉和橙	吳越優	半圈
10	侯宜岑	鄭郁霖	賴紀頻	半圈
11	魏苡玲	鄭靚瑋	田苡辰	半圈
12	李雅暄	黃秀蓉	洪宜水	半圈
13	張峻維	李幸蓮	洪安平	半圈
14	沈子淵	吳亦凱	鄭凱丰	半圈
15	李愷哲	楊竺軒	李修傑	半圈
16	洪千惠	李倍德	吳榮成	半圈
17	鄭煜錡	陳全弘	申容瑄	一圈
18	陳星菲	沈靖翔	顏筱倚	一圈
19	張以迦	吳欣宜	陳潔琳	一圈
20	簡伯育	鄭建偉	陳諭樟	一圈
21	盧琬瑜	楊承旋	楊采旋	一圈
22	張宛荏	吳苡榛	吳玉婷	一圈
23	陳姿羽	徐毓茜	呂紫薇	一圈

※棒次是 1-3-5…單數棒次的接力區於操場南側。
棒次是 2-4-6…雙數棒次的接力區於操場北側（司令台那一側）。

學務組長：教師兼學務組長吳明龍　教導主任：教師兼代理教導主任黃家傑　校長：竹門國小校長簡辰全

目前您的體適能上傳數據如下：

學校級別	應上傳人數(修改)	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率
國小1~3年級	40	40(0)	100

學校級別	應上傳人數(修改)	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率	完成四項檢測人數	通過「常模百分等級25以上」人數	通過率
國小4~6年級	29	29(0)	100	29	17	58.62%

111學年度 市立竹門國小 四年甲班 上傳資料平均

	身高/體重/身體組成	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(7)	141.99 公分/45.19 公斤/22.20	30.71 公分	131.43 公分	24.00 次	321.14 秒
女(2)	141.50 公分/37.05 公斤/18.56	35.00 公分	142.00 公分	25.00 次	289.00 秒
全(9)	141.88 公分/43.38 公斤/21.39	31.67 公分	133.78 公分	24.22 次	314.00 秒

111學年度 市立竹門國小 四年甲班 百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	0	0	0	3	0	4	0	7
	女	0	0	0	1	0	1	0	2
立定跳遠	男	0	2	2	2	1	0	0	7
	女	0	0	1	0	0	1	0	2
仰臥起坐	男	1	0	4	0	1	1	0	7
	女	0	0	1	0	1	0	0	2
心肺適能	男	0	1	5	1	0	0	0	7
	女	0	0	0	2	0	0	0	2

111學年度 市立竹門國小 四年甲班 身體組成 統計表

性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	0	2	1	4	0	7
女	0	2	0	0	0	2
總計	0	4	1	4	0	9

111學年度 市立竹門國小 四年甲班 學生體適能獎章狀態

	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男(7)	0	0	1	2	4	0
女(2)	0	0	1	1	0	0
全(9)	0	0	2	3	4	0

111學年度 市立竹門國小 五年甲班 上傳資料平均

	身高/體重/身體組成	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(2)	142.85 公分/36.45 公斤/17.80	23.50 公分	162.00 公分	20.00 次	227.50 秒
女(6)	143.58 公分/42.43 公斤/20.02	34.17 公分	143.67 公分	22.67 次	286.67 秒
全(8)	143.40 公分/40.94 公斤/19.47	31.50 公分	148.25 公分	22.00 次	271.88 秒

111學年度 市立竹門國小 五年甲班 百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	0	0	1	1	0	0	0	2
	女	0	0	2	0	3	1	0	6
立定跳遠	男	0	0	0	2	0	0	0	2
	女	0	0	3	0	1	2	0	6
仰臥起坐	男	1	1	0	0	0	0	0	2
	女	1	0	2	3	0	0	0	6
心肺適能	男	0	0	0	1	0	1	0	2
	女	0	0	2	3	0	1	0	6

111學年度 市立竹門國小 五年甲班 身體組成 統計表

性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	0	2	0	0	0	2
女	1	3	0	2	0	6
總計	1	5	0	2	0	8

111學年度 市立竹門國小 五年甲班 學生體適能獎章狀態

	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男(2)	0	0	0	0	2	0
女(6)	0	0	1	4	1	0
全(8)	0	0	1	4	3	0

111學年度 市立竹門國小 六年甲班 上傳資料平均					
	身高/體重/身體組成	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(3)	149.27 公分/48.87 公斤/21.95	21.67 公分	155.33 公分	34.00 次	280.33 秒
女(9)	149.94 公分/43.07 公斤/19.16	37.67 公分	146.00 公分	28.33 次	313.33 秒
全(12)	149.78 公分/44.52 公斤/19.85	33.67 公分	148.33 公分	29.75 次	305.08 秒

111學年度 市立竹門國小 六年甲班 百分等級統計表									
	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	1	0	0	1	1	0	0	3
	女	0	0	0	3	1	5	0	9
立定跳遠	男	0	1	0	2	0	0	0	3
	女	0	0	2	3	3	1	0	9
仰臥起坐	男	0	0	0	2	1	0	0	3
	女	1	1	1	2	1	3	0	9
心肺適能	男	0	0	3	0	0	0	0	3
	女	4	0	3	0	2	0	0	9

111學年度 市立竹門國小 六年甲班 身體組成 統計表						
性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	0	2	0	1	0	3
女	0	7	2	0	0	9
總計	0	9	2	1	0	12

111學年度 市立竹門國小 六年甲班 學生體適能獎章狀態						
	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男(3)	0	0	0	2	1	0
女(9)	0	1	1	3	4	0
全(12)	0	1	1	5	5	0