

## 九、向下扎根

### 一、線上調查表

< 第八屆子龍盃健康路跑暨親子聖誕... 🏆 📄

問題 預覽 回復 27 設置 分析

🗨️ 📄 📏 📷 ⏪ ⏩ 保存

#### 第八屆子龍盃健康路跑暨親子聖誕活動

一、活動宗旨：

- 1、宣導「樂在運動，活得健康」理念，達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動。
- 2、因應教育部 SH150 政策，培育學生運動知能，激發運動動機與興趣。
- 3、充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能，提升身體協調。
- 4、發展健康促進課程，結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。
- 5、搭配戶外運動，提升視力保健觀念。

二、活動對象：全校師生、子龍國小附幼師生、家長

三、活動日期及時間：114年12月24日(星期三)上午7：40~11：00

- (一)7：40~8：00 報到、集合
- (二)8：00~8：10 暖身
- (三)8：15~9：00 路跑活動
- (四)9：30~11：00 聖誕舞蹈表演+親子趣味體能遊戲(幼兒園活動，請上2樓活動中心)

四、活動地點：菜寮社區(後門)

五、比賽組別：親子組

六、比賽規則：

- (一)比賽賽制：採計時排名賽。
- (二)比賽方式：比賽路程為親子組(1公里~幼兒園為主)

七、獎勵：完成全程者，堅果一包、豆漿一瓶。

八、附則：

- (一)務必穿著運動服裝(或好活動的服裝)參加比賽。
- (二)請選手考量本身之健康狀況參賽，途中如有不適請停止參賽或至保健室休息。

### 二、行前通知

## 114.12.24聖誕節親子活動流程

- 7：40-8：00 報到、集合
- 8：00-8：40 暖身、路跑
- 8：40-9：10 家長稍作休息、幼兒換裝
- 9：10-11：00(2樓活動中心)幼兒聖誕舞蹈表演、親子體能遊戲
- 11：00 合照、散場(家長活動結束後離開前請記得領取小點心)

• 以上為預估時間，實際活動時間依當天現場狀況為主

• 當天請讓孩子在家吃完早餐，7：40到校集合

• 穿著方便活動的服裝即可

三、活動照片：幼兒園學生和家長一起熱情參與



