

# 〈臺南市南區龍崗國小〉

## 臺南市南區龍崗國小 健康促進學校評選 成果照片

**臺南市南區龍崗國民小學大跑步推動計畫**

113/1/21 龍崗會務會議通過

一、依據：  
 (一) 國民體育法第6條規定。  
 (二) 教育部體育署大跑步計畫。  
 (三) 教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案。

二、目的：  
 (一) 增進學生跑步能力，以提高學生體適能，並培養具有規律運動能力之國民。  
 (二) 學生(四至六年級)體適能中等以上比率逐年提升達70%。  
 (三) 學生規律運動習慣比前年度提升30%。

三、實施對象：  
 (一) 本校1-6年級學生；以「奉獻服務、樂於培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養跑步興趣。

四、實施方式：  
 (一) 以班級或學生個人為單位，利用課間、課餘或課後活動等時間實施。  
 (二) 記錄表格於每個月末由各組導師收齊送交學務組，並於每學期末統計全學期總數。

五、實施地點：  
 (一) 禮堂、學校操場。  
 (二) 雨天或空氣品質不良日(AQI>151)：活動中心或校內其他適合實施室內運動之場地。

六、本計畫實施時間：  
 (一) 固定時段(全校共同參與)：  
 1. 課餘活動時間：每週一至週五10:10-10:30(避開雲雲書畫)，此時段列為正式作息，全體學生原則上皆須參加，唯有其他因素可由班級老師彈性調整。  
 2. 如遇雨天或長期停課(4-10日)，可彈性調整時段，改於清晨時間(08:00)至課餘活動時間(10:30)止。  
 (二) 彈性時段(自主選擇參加)：  
 1. 晨間時段(08:00-08:35)：包含晨間會後、無堂等活動時間，導師陪同及指導訓練。  
 2. 課餘及課後：除固定課間活動外之其他課間活動時間。  
 3. 課餘及課後：指每日課後活動及課餘時間。  
 4. 以上各時段不開放後台，如在情況允許下，可於跑步結束後回班繼續圈數。

七、建議實施內容方式：  
 (一) 實施內容：  
 以進行跑步活動為原則，如遇雨、空氣品質不良日或其他不適合進行跑步運動之情形，並不適用於室內步行跑步活動，建議以跳繩或其它能促進體適能之趣味技能活動取代，以維持體適能訓練之連續性；原則上低年級部分不超過10圈/天；中、高年級不超過15圈/天。  
 建議如下：

跑步活動(記圈數)	紀錄活動(100字以下)建議「鼓勵練習實質」, 以次數限制, 旨在培養運動習慣與興趣。
國小低年級(一至二年級)	400-600公尺
國小中年級(三至四年級)	600-800公尺
國小高年級(五至六年級)	1,000-1,200公尺

(註)：本項目須由目標課程參與者，可依學年分組或各組委委員彈性調整。

(二) 實施與獎勵機制：為引發學生運動興趣，擬「階梯式獎勵」制度，分基礎獎、鼓勵獎、獎勵獎及班級優異獎。

★學生：

- 「一學年一起馬」長期挑戰：
  - 目標達成標準及獎勵：
    - 低、中年級：每學年累計跑量達 65 公里以上。
    - 高年級：每學年累計跑量達 100 公里以上。
    - 獎勵辦法：凡達標者，於第二學期末公開頒獎暨獎狀或獎品品。
  - 「課餘課後訓練」定期表揚：
    - 實施方式：每兩週月進行一次跑量統計。
    - 獎勵對象：各年級累計跑量最高之學生。
    - 獎勵辦法：於學生大會公開表揚及頒贈精美小禮物。
  - 「課餘課後運動員」獎勵獎勵：
    - 選拔標準：每學期此項各組跑量前三名之學生。
    - 獎勵配置：第一名獲獎 5 點，第二名 4 點，第三名 3 點獎勵點數。
    - 兌換辦法：累積滿 10 點即可兌換「午餐券壹份」一份，以實質獎勵動風氣。

★教職員：

- 注意事項：
  - 凡具有先天性或身體虛弱醫師診斷不宜做運動者，得免參加。
  - 實施跑步活動如學生身體狀況不適者，得免參加。
  - 實施跑步活動前，須有適度之热身活動。
  - 應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
  - 應注意適度及於課程結束後高時後，應儘量避免實施跑步活動。
  - 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。
  - 活動實施時，導師應在旁指導並注意學生安全。

九、本計畫經校務會議提案討論通過，呈校長核定後實施，務請各師、

學務組長：**林其江** 師長：**林其江** 校長：**林其江**

### 說明：龍崗國小大跑步計畫-規劃多項獎勵制度



說明：學生踴躍跑步



說明：全校教職員響應活動



說明：跳繩可以替代跑步



說明：實施數位記錄圈數