

8-1-1 請自行條列說明創意巧思，如行動方案成果、參加健康促進市級或全國比賽績優事項、其他推動特色等。

臺南市龍山國民小學112學年度 一月一運動方案推動計畫

壹、實施時間：

- 一、實施一月一運動，提高學生參與機會。
- 二、設計各類運動，讓每個學生都有參與的機會。
- 三、利用晨間時間定期舉辦體育性競賽。
- 四、辦理多樣性活動:透過個人、班際、校際等比賽活動，養成學生活動習慣，每學年辦理個人體育競賽(跳繩、定點投籃、扯鈴.....等)。

貳、實施次數：於每月底實施驗收，共計8次。

參、實施對象：龍山國小學生

肆、實施內容：

一、推動內容：

| | 一年級 | 二年級 | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 藝陣 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 跑步 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 跳繩 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 扯鈴 | | | ● | ● | ● | ● |
| 投籃 | | | | | ● | ● |

二、推展晨間及課間活動，加強體能訓練。

三、每周一升旗結束後，由各班導師帶至操場慢跑活動。

四、每周四晨間活動，由各班自訂地點、實施項目(跑步、暖身操、跳繩、扯鈴、呼拉圈、球類.....等)。

五、大下課時間為20分鐘，充裕運動時間。

六、結合家長力量，延續學校成果，利用假期從事戶外運動，達成每天從事30分鐘之目標，並記錄於健康護照中。

活動照片





下課運動



下課運動



舞蹈表演



樂樂棒比賽