

# 109 學年度臺南市南化區瑞峰國民小學推動運動獎勵實施計畫

## ~一府四縣遊透透，瑞峰孩兒跳閱台灣

### 壹、依據

- 一、學校衛生法。
- 二、國民體育法。
- 三、臺南市學校午餐自治條例。
- 四、各級學校體育實施辦法。
- 五、國民體適能檢測實施辦法。

### 貳、目標

- 一、因應臺南區免試入學制度體適能比序項目轉型，結合本校學生體適能與健康教學，讓本校學校飲食教育及體適能培力，從學生個人築底而推展聯結至校際與區域，創新「健康體位政策」。
- 二、藉由健康與體育暨綜合領域課程方案與教學設計，結合本校優勢運動項目與學校特色運動種類體育政策，讓本校學生能更積極於跳繩與跑步運動的實踐上，從小養成每天運動的好習慣。
- 三、以一府四縣遊台灣為爬格子的主題，透過台灣地理位置的認識，更熟悉台灣東西南北各個區域，增加跳繩運動的樂趣。

### 參、實施辦法

- 一、試辦期：十月份

1. 根據不同年段的孩子設定不同的跳繩與跑步目標，各年段目標如下：

	跑步活動	跳繩活動
國小低年級 (一至二年級)	籃球場 2-3 圈 (約 258 公尺)	一年級：50 下 二年級：150 下
國小中年級 (三至四年級)	籃球場 5 圈 (約 430 公尺)	一天 500 下
國小高年級 (五至六年級)	籃球場 6-7 圈 (約 602 公尺)	一天 500-600 下

2. 孩子若完成跑步及跳繩活動的目標，即可前進一格。
3. 十月份為試辦期間，依據孩子的能力進而調整目標，讓跳繩活動更具挑戰力。
4. 獎勵：於學期末給予獎勵(以運動用品為主)。