

## 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

壹、依據：教育部體育署推動「高中以下學生每週在校運動 150 分鐘」政策。

貳、目的：增進本校學生跑、跳能力及心肺耐力，以提昇學生體適能並培養具有規律運動能力。

參、基準：為推廣本校跑步運動，以每天跑操場 2-5 圈及完成各年級跳繩次數為原則（不包含體育課）；每次跑步圈數及跳繩次數以下表為原則：

年級 項目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
跑步	2 圈	3 圈	在家自學	5 圈	6 圈	7 圈
跳繩	50 下	150 下	在家自學	350 下	500 下	600 下

肆、辦理單位：學務組

伍、實施對象：本校學生。

陸、實施方式：以班級為單位，利用晨間、課間、課餘時間，以彈性多元的方式，強化學生的跑步能力。

柒、注意事項：

- 一、凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
- 二、實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
- 三、實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
- 四、應盡量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
- 五、氣溫過高及紫外線指數較高或空汙之時段，應盡量避免實施跑步活動。
- 六、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。

捌、經費及獎勵

- 一、各班推動跑步運動相關事宜所需經費，由各班就相關經費項下勻支。
- 二、獎勵方式：由導師薦舉各班學生表現優良、態度認真、每次都確實參與之學生，由學務組統一給予獎勵。

玖、本計畫經校長核定後實施，修訂時亦同。

承辦人：

教師兼學務組長 吳心潔

教導主任：

教師兼教導主任 何進春

校長：

臺南市南化區瑞峰國民小學校長 莊容芷