

新北市新店國小 110 學年度

挑戰馬拉松推廣跑走活動實施計畫

一、依據：本校體育實施計畫

二、目的：持續提昇校園體育風氣，促進學生健康體適能，樹立運動生活化觀念，養成終身運動好習慣，進而培育健康活力好兒童。

三、主辦單位：學務處體育組

四、實施對象：本校師生

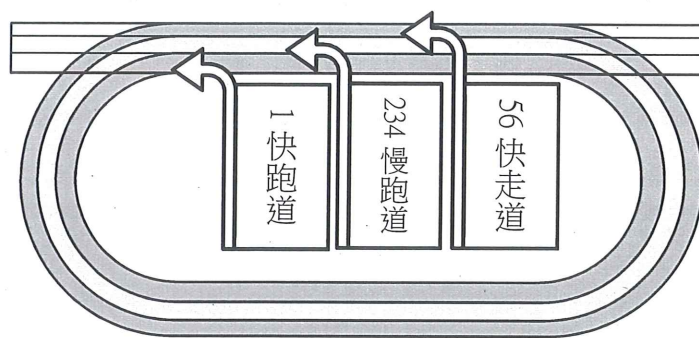
五、實施時間：本學期第 2 至 18 週之每二、四晨間(週二中年級、週四高年級)08：10~08：30

及各班體育課程實施。

六、實施方式：

- (一) 學生以慢跑或健走方式，逆時針方向繞行操場跑道，繞行一圈計里程數 200 公尺。每次活動繞行圈數：低年級 2 圈、中年級 3 圈、高年級 4 圈。
- (二) 遇雨天地面濕滑、戶外氣溫超過攝氏 35 度時、空污旗懸掛橘旗以上時，課間、晨間時段取消跑走活動，體育課則改以室內繞行迺翁館四面羽球場方式(一圈 100 公尺)、原地開合跳(50 次為一個基數)或跳繩(連續 3 分鐘為一個基數)：低年級 X2、中年級 X3、高年級 X4 採計。
- (三) 主要以班級為單位彈性自發性加入活動，每日登錄里程數於紀錄表中，並於每週一放學前，將紀錄表交至體育組登錄累計。
- (四) 除班級團隊里程數之外，學生個人亦可依自身能力，彈性自主跑走加計里程數，每日至多三次，委請教師或體育股長見證登錄。
- (五) 晨間進行樂活跑走活動前，各班由導師帶隊於操場中央集合整隊，接著學務處統一帶領做操，充分伸展暖身後，各年段聽從指揮，保持安全間隔起跑，週一晨間為中年級，週四晨間為高年級，低年級則利用週三課間或其他時段自主活動，須依指定跑道分別跑走：第 5、6 道(最外圈)為快走道次，第 2、3、4 道為慢跑道次，第 1 道(最內圈)為快跑

超越道次。同時跑道內暫停其他活動以維安全，各班跑走完成後自行回教室或解散。詳如下圖所示：



(六) 體育課活動則由任課老師於初上課時帶領進行。

七、獎勵方式：

(一) 繞行操場里程數，低年級每二圈 400 公尺、中年級每三圈 600 公尺、高年級每四圈 800 公尺為基數計算，累計晉級方式如下：

個人跑走小撲滿	獎項	說明
	每 3 公里兌換數位榮譽獎點 1 點。	45 公里÷3=15 點
班級跑走大撲滿	90 公里換 1 個空心飛盤 120 公里換 1 顆樂樂棒球 225 公里換 1 顆小皮球 810 公里換 1 顆躲避球 1170 公里換 1 顆籃球 1530 公里換 1 顆足球	上下學期可累計

(二) 每學期第 18 週結算個人里程數，兌換數位點數以資鼓勵。

(三) 每學期第 18 週結算班級總里程數，各班級依照累積的里程數兌換運動器材，並於學生集會公開表揚頒發以資鼓勵。

八、經費：本活動所需費用由校內相關活動經費支應。

九、預期效益：提升學生體能狀況，達成校園健康體適能目標。

十、本計畫經 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼體育組長 廖嘉玲

主任
教師兼學務主任 郭儒斗

校長

新店國小 校長 許德田