

新北市蘆洲區仁愛國小 102 學年度『仁愛瘋運動』實施計畫

一、依據：

(一) 教育部推動『85210~健康促進活動』計畫。

二、目的：

(一) 辦理活潑多樣體育活動，養成兒童規律運動習慣，奠定終生運動基石。

(二) 活絡校園體育活動，增進親職共同運動機會，提高運動人口。

(三) 落實『85210~健康促進活動』計畫，每週至少達成運動 210 分鐘運動計畫。

三、主辦單位：本校學務處。

四、協辦單位：本校教務處、輔導處、總務處。

五、實施對象：本校全體同仁及學生。

六、實施內容：

(一) 學年體育特色活動

A. 學年體育特色項目說明：

	晨間活動項目	課間活動項目(一週)	下課活動項目(一週)
一年級	如下表	項目：跳繩 400 下 或慢跑 4 圈	項目：跳繩 400 下 或慢跑 4 圈
二年級	如下表	項目：跳繩 400 下 或慢跑 4 圈	項目：跳繩 400 下 或慢跑 4 圈
三年級	如下表	項目：跳繩 600 下 或慢跑 8 圈	項目：跳繩 600 下 或慢跑 8 圈
四年級	如下表	項目：跳繩 600 下 或慢跑 8 圈	項目：跳繩 600 下 或慢跑 8 圈
五年級	如下表	項目：跳繩 800 下 或慢跑 12 圈	項目：跳繩 800 下 或慢跑 12 圈
六年級	如下表	項目：跳繩 800 下 或慢跑 12 圈	項目：跳繩 800 下 或慢跑 12 圈

B. 各學年活動項目暨時間、場地配置表：

星期			一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
星期 一	晨間 活動	項目	導師時間 跳繩或跑步	故事媽媽 說故事	導師時間 跳繩或跑步	導師時間 跳繩或跑步	導師時間 跳繩或跑步	導師時間 跳繩或跑步
	課間 活動	項目	柔軟操	柔軟操	柔軟操	柔軟操	柔軟操	柔軟操
	下課 活動	項目	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步
		地點	第一中庭	第二中庭	操場	操場	操場	操場
星期	晨間 活動	項目	教師朝會					

二	課間活動	項目	望遠凝視	望遠凝視	望遠凝視	望遠凝視	望遠凝視	望遠凝視
	下課活動	項目	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步
		地點	第一中庭	第二中庭	操場	操場	操場	操場
星期三	晨間活動	項目	兒童朝會					
	課間活動	項目	打掃	打掃	打掃	打掃	打掃	打掃
	下課活動	項目	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步
地點		第一中庭	第二中庭	操場	操場	操場	操場	
星期四	晨間活動	項目	導師時間					
		地點	教室					
	課間活動	項目	柔軟操	柔軟操	柔軟操	柔軟操	柔軟操	柔軟操
	下課活動	項目	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步
地點		第一中庭	第二中庭	操場	操場	操場	操場	
星期五	晨間活動	項目	導師時間					
		地點	教室					
	課間活動	項目	打掃	打掃	打掃	打掃	慢跑(快走)	慢跑(快走)
		地點					操場	操場
下課活動	項目	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	跳繩或跑步	
	地點	第一中庭	第二中庭	操場	操場	操場	操場	

C. 獎勵：學生每月達成目標即可頒發銅人榮譽卡乙張，集滿三張銅人榮譽卡可換成乙張銀人榮譽卡，集滿兩張銀人榮譽卡可換乙張金人榮譽卡，集滿兩張金人榮譽卡可換成最高榮譽仁愛徽章乙只。

(二) 「仁愛運動彩券」~健康促進活動

A. 實施方法：

- 體育組製作「個人體能證明單」，若學生達成各年段每週體能目標（請參照「七、具體預期效益」），且經由老師簽名蓋章認可後，即可至學務處領取「仁愛運動彩券」。
- 「仁愛運動彩券」共計 15 個號碼，每次可圈選 3 個號碼。開獎時若同時選中 3 個號碼才算中獎，2 個號碼或以下皆算不得獎。
- 每週五早自習進行「仁愛運動彩券」開獎；而每月最後一週的週五進行加碼特獎之抽獎。

B. 獎勵：

加碼特獎：合作社點券 30 元。

中獎：合作社點券 30 元。

※ 「仁愛運動彩券」格式範例

仁愛運動彩券(選 3 個號碼) 班級座號：				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
體育組長認可：(無體育組長畫章為無效券)				

說明：
選號後會在號碼上蓋章，塗改無效。

兌換彩券及圈號認可：

時間：每週一～五早自習

地點：體育器材室

※ 「個人體能證明單」格式範例

仁愛國小個人體能登記表 班級座號：
學生.....已完成本週體能目標，並請老師簽名認可。
導師簽名認可：(無導師畫章或簽名為無效券)

說明：
體育組會回收此證明單，以當作月底的加碼抽獎單。

(三) 班級健康促進教育評比

實施方法：

- 體育組製作「班級特色體育活動登記表」，由各班老師指定學生協助登記，若全班超過 **80%的學生** 達成各年段每週體能目標，則該班每月第一週將獲頒健康促進教育評比優良獎狀一張。(超過 **90%的學生** 達成各年段每週體能目標的班級可獲得合作社 50 元獎勵券)
- 累計各班每週健康促進教育評比結果，將於學期末頒發健康促進教育優勝班級獎狀一張。

(四) 仁愛體適能小達人認證

A. 實施方法：

- 體育組制訂「仁愛體適能小達人」認證標準，凡依序通過「初級、中級和高級」體適能認證檢定之學生，即可以此三張證書於該生畢業典禮時獲得「仁愛體適能小達人」獎狀一張及精美小禮物一份。
- 凡通過「初級、中級或高級」任一項體適能認證檢定之學生，皆可於隔週學生朝會獲得檢定證書一張。
- 全班學生若達成任一項檢定超過全班人數之 80%，即可獲得合作社點券 200 元及獎狀一張。

B. 認證方法：(詳見附表)

檢定項目名稱	檢定內容	檢定條件	檢定時間與地點	備註
初級體適能檢定	1. 連續跳繩 400 下。(8 分鐘內) 2. 慢跑 4 圈。(5 分 20 秒內)	1. 本校學生。 2. 身心狀況正常，足以應付體適能檢定	跳繩檢定： 每週一 8:00~8:20 慢跑檢定： 每週一 8:20~8:40 ★請先於前一週至體育組登記並領取檢定卡。	★0.83 下/秒鐘 ★80 秒鐘/圈

中級體適能檢定	1. 連續跳繩 500 下。(10 分鐘內) 2. 慢跑 8 圈。(10 分鐘內)	內容。	跳繩檢定： 每週二 8:00~8:20 慢跑檢定： 每週二 8:20~8:40 ★請先於前一週至體育組登記並領取檢定卡。	★0.83 下/秒鐘 ★75 秒鐘/圈
高級體適能檢定	1. 連續跳繩 600 下。(12 分鐘內) 2. 慢跑 12 圈。(14 分鐘內)		跳繩檢定： 每週四 8:00~8:20 慢跑檢定： 每週四 8:20~8:40 ★請先於前一週至體育組登記並領取檢定卡。	★0.83 下/秒鐘 ★70 秒鐘/圈

七、具體預期效益：

(一) 達成『85210~健康促進活動』目標。

(二) 低年級學生每週『跳繩累計 400 下』或『操場跑走 4 圈』。

中年級學生每週『跳繩累計 600 下』或『操場跑走 8 圈』。

高年級學生每週『跳繩累計 800 下』或『操場跑走 12 圈』。

(註：本項目預期目標僅供參考，可依學年共識或各班要求彈性調整)

八、附件：(一)學年特色體育班級活動登記表。(二)初級、中級或高級體適能認證檢定卡。

九、經費概算表如下：(經費來源：學生活動費)

名稱	數量	單位	單價	總價	備註
獎品 (合作社點券)	500	式	10	5000	1~6 年級
印刷品 (含彩券)	10	盒	500	5000	一盒 500 張
跳繩	1200	支	16.25	19500	一、三、五年級每人一條
合計	貳萬玖仟伍佰元整				

★「仁愛體適能小達人之獎品」將視每年五月總結通過的學生總數再另申請款項購買。

十、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人

學務主任

教務主任

總務主任

會計主任

校長

教師兼體育組長 王力中

教師兼學務主任 陳昭宏

教師兼教務主任 李邦忠

教師兼總務主任 朱聖雯

會計室主任 廖淑美

校長 高元杰

附件：(二) 初級、中級或高級體適能認證檢定卡

新北市蘆洲區仁愛國小初級體適能認證檢定卡					
檢核時間	檢核項目	實際成績	檢定結果	檢定老師簽章	備註
()年 ()月 ()日	1. 連續跳繩 400 下。(8 分鐘內)	8 分鐘內跳 () 下	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格		
()年 ()月 ()日	2. 慢跑 4 圈。 (5 分 20 秒內)	4 圈花了 ()分 ()秒	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格		

新北市蘆洲區仁愛國小中級體適能認證檢定卡					
檢核時間	檢核項目	實際成績	檢定結果	檢定老師簽章	備註
()年 ()月 ()日	1. 連續跳繩 500 下。(10 分鐘內)	10 分鐘內跳 () 下	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格		
()年 ()月 ()日	2. 慢跑 8 圈。 (10 分鐘內)	8 圈花了 ()分 ()秒	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格		

新北市蘆洲區仁愛國小高級體適能認證檢定卡					
檢核時間	檢核項目	實際成績	檢定結果	檢定老師簽章	備註
()年 ()月 ()日	1. 連續跳繩 600 下。(12 分鐘內)	12 分鐘內跳 () 下	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格		
()年 ()月 ()日	2. 慢跑 12 圈。 (14 分鐘內)	12 圈花了 ()分 ()秒	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格		

