

## 桃園縣立笨港國小推動優活計畫實施計畫

### 一、活動依據：

- (一) 96 年度教育部推動快活計畫。
- (二) 桃園縣國民中小學推動快活計畫。

### 二、活動目的：

- (一) 為自己健康把關、培養學生喜愛運動之習慣及鍛鍊強健體魄。
- (二) 增加身體活動時間、增強體適能以符合健康體位。

### 三、活動時間：民國 101 年 9 月 1 日至民國 102 年 6 月 30 日止

### 四、活動內容：

- (一) 推動每天學校安排運動 10~20 分鐘，課間學生自由活動，每天累計 30 分鐘，每週運動 210 分鐘。
- (二) 例假日請學生於聯絡簿中紀錄運動時間及其種類。
- (三) 學校於班親會告知家長配合，鼓勵學生持續運動。

### 五、參加對象：全校師生（含教職員工）。

### 六、實施辦法：

#### (一) 學生方面

- 1、星期一、四健康瘦瘦拳—早上 10：00~10：20。
- 2、星期二、五晨間慢跑—早上 10：00~10：20。。
- 3、星期三各班體育活動—早上 10：00~10：20。
  - 一~四年級：跳繩、呼拉圈。
  - 五、六年級：棒球、籃球。

#### (二) 教職員工方面

- 1、星期一、四健康瘦瘦拳—早上 10：00~10：20。。
- 2、星期二、五晨間慢跑—早上 10：00~10：20。
- 3、星期三各班體育活動—早上 10：00~10：20。

### 七、預期成效：

- (一) 增強體適能，符合健康體位。
- (二) 四至六年級學生各項體適能檢測進步 10%。
- (三) 提升學生規律運動人口比率達 90% 以上。

### 八、本辦法經陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：