

# 臺南市東區崇明國民小學 112 學年度大跑步-跑步大撲滿試辦計畫

## 壹、依據：

- 一、教育部體育署 SH150 推廣計畫
- 二、教育部體育署大跑步計畫-樂跑方案(run for fun)「快樂跑步-樂活人生」

## 貳、目的：

- 一、培養學生積極進取的精神，進而面對各種不同挑戰
- 二、提倡正休閒活動，增進學生體適能，凝聚向心力進而培養友愛、敬師、愛校之高尚情操

## 參、主辦單位：崇明國小學務處

## 肆、協辦單位：

- 一、崇明國小學務處
- 二、崇明國小教務處、總務處、輔導室
- 三、崇明國小家長會、崇明國小志工團、崇明國小員生消費合作社

## 伍、試辦日期：中華民國 113 年 4 月 22 日起至 113 年 6 月 21 日（五）止

## 陸、實施地點：

- 一、本校操場（一圈 200 公尺=0.2 公里）
- 二、本校籃球場、風雨球場（一圈約 100 公尺=0.1 公里）

## 柒、參加對象及跑步里程建議量：

- 一、對象：本校一到六年級學生。
- 二、跑步里程建議量：基於學生於每個階段的身心發展情況有異，提供以下跑步里程基本建議量供參，詳下表。

表 1 跑步里程建議量一覽表（以本校操場為例，一圈 200 公尺=0.2 公里）

年級別	每天總量 (公尺/人)	每週總量 (公里/人)	每月總量 (公里/人)	每年總量 (公里/人)	備註 (每年每人 48 週)
一年級	200	1	4	48	以每週 5 天， 每天 200 公尺計
二年級	200	1	4	48	以每週 5 天， 每天 200 公尺計
三年級	300	1.5	6	72	以每週 5 天， 每天 300 公尺計
四年級	300	1.5	6	72	以每週 5 天， 每天 300 公尺計
五年級	400	2	8	96	以每週 5 天， 每天 400 公尺計

六年級	400	2	8	96	以每週 5 天， 每天 400 公尺計
小計	432 公里				

### 三、跑步距離分級制

表 2 各縣市景點距離公里數-臺灣西部起點崇明國小出發北上路線

項次	縣市	景點	公里數
1	嘉義	阿里山國家森林遊樂區	144
2	雲林	雲嶺之丘	133
3	彰化	彰化扇形車庫	140
4	臺中	高美濕地	167
5	苗栗	龍騰斷橋	187
6	新竹	司馬庫斯	317
7	桃園	小烏來天空步道	298
8	新北	黃金博物館	351
9	臺北	陽明山國家公園	321
10	基隆	正濱威尼斯漁港	341

#### 捌、檢核方式（記錄檢核表詳如附件）：

- 一、以自發、互動、共好的核心價值，結伴檢核、互相簽名見證的方式，營造健康活絡的友善校園氛圍，培養終身運動的優質習慣。

#### 玖、獎勵辦法：

編號	項目	內容	備註
1	一年級組 二年級組 (低年級)	試辦日期 4/22 起至 6/21 止， 共計 9 週，個人累積公里數達 9 公里以上，班級累積公里數 達 225 公里以上	個人達標頒發榮譽點數 1 點，班級達標且個人達 標，加發榮譽點數 1 點。
2	三年級組 四年級組 (中年級)	試辦日期 4/22 起至 6/21 止， 共計 9 週，個人累積公里數達 13.5 公里以上，班級累積公里 數達 337.5 公里以上	個人達標頒發榮譽點數 1 點，班級達標且個人達 標，加發榮譽點數 1 點。
3	五年級組 (高年級)	試辦日期 4/22 起至 6/21 止， 共計 9 週，個人累積公里數達 18 公里以上，班級累積公里數 達 450 公里以上	個人達標頒發榮譽點數 1 點，班級達標且個人達 標，加發榮譽點數 1 點。
4	六年級組 (高年級)	試辦日期 4/22 起至 6/7 止， 共計 7 週，個人累積公里數達 14 公里以上，班級累積公里數 達 350 公里以上	個人達標頒發榮譽點數 1 點，班級達標且個人達 標，加發榮譽點數 1 點。

#### 拾、本實施計畫如有未盡事宜，陳校長核可後公佈實施、修正時亦同。