

110 年度桃園市大園國小提升體適能活動-跑跳好健康實施計畫

一、計畫目標：

- (一)推展多元校園體育活動，培養學生團隊精神。
- (二)促進班際體育交流，蓬勃運動風氣，以提昇健康體適能。
- (三)透過接力練習，強化學生互助合作意識。
- (四)強化學生體能，提升抗疫強度，落實本校溫馨、健康學校願景。

二、主辦單位：大園國民小學

三、指導單位：桃園市政府環境保護局、桃園市大園區公所

四、協辦單位：大園國民小學家長會

五、比賽日期：活動程序表(如附件二)

10/26(二)一年級-搬土豆接力

11/9(二)二年級-一分鐘跳繩

11/12(五)三年級-一分鐘跳繩

六、比賽地點：操場、雨備場地(活動中心)。

七、比賽規則：

(一)一年級比賽項目：搬土豆接力

1. 每班計時決賽。
2. 一次 3-4 班比賽，每班派 28 員，於 25 公尺放置三角錐，來回後在接力區交換土豆後下一棒出發
3. 最後一棒同學穿背心，通過終點時結算時間。

(二)二、三年級比賽項目：一分鐘跳繩比賽

1. 一次 3-4 班比賽，每班全員參加，計時一分鐘單迴旋次數。
2. 班級競賽：計算每班平均次數(全班總次數/全班人數)。
3. 個人競賽：取全年級前八名。

八、獎勵辦法：

1. 獎狀：各年級取前五名，頒發獎狀一面。
2. 獎品(禮卷)：第一名 2,000 元、第二名 1,500 元、第三名 1,000 元、第四、五名 500 元。
3. 2-3 年級跳繩個人賽(禮卷)：
第一名 1,000 元、第二名 800 元、第三、四名 600 元、
第五、六名 500 元、第七、八名 200 元。

九、經費預算：由大園區公所機場回饋金經費支應(附件一)。

十、本辦法經 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

體育組 王長宏

學務主任：

學生事務處 賴升慧

校長：

大園國民小學 劉燕霏 校長

110 年度桃園市大園國小提升體適能活動-跑跳好健康-程序表

競賽年級：一年級

比賽日期：10 月 26 日(二)上午 10:30~12:00。

項目	時 間	賽別	地點	班級
開幕典禮	10:15			
土豆接力 第 1 場	10:30 至 10:50	計時決賽	活動中心	102、106、110
土豆接力 第 2 場	10:50 至 11:10	計時決賽	活動中心	102、106、110
土豆接力 第 3 場	11:20 至 11:40	計時決賽	活動中心	101、107、111
土豆接力 第 4 場	11:40 至 12:00	計時決賽	活動中心	103、105

競賽年級：二年級

比賽日期：11 月 9 日(二)上午 8:45~11:10。

項目	時 間	賽別	地點	班級
一分鐘跳繩 第 1 場	8:45 至 9:25	計次決賽	活動中心	203、202、209
一分鐘跳繩 第 2 場	9:35 至 10:15	計次決賽	活動中心	210、204、206
一分鐘跳繩 第 3 場	10:30 至 11:10	計次決賽	活動中心	201、205、208、207

競賽年級：三年級

比賽日期：11 月 12 日(五) 上午 8:45~11:10。

項目	時 間	賽別	地點	班級
一分鐘跳繩 第 1 場	9:35 至 10:15	計次決賽	活動中心	310、311、304、303
一分鐘跳繩 第 2 場	10:30 至 11:10	計次決賽	活動中心	306、301、309、305
一分鐘跳繩 第 3 場	11:20 至 12:00	計次決賽	活動中心	302、307、308