

桃園縣立埔心國小推動優活計畫實施計畫

96年5月22日府教體字第0960167536號頒佈實施

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：週一至週五晨間08：00至08：40

四、活動內容：

〈一〉晨跑 〈二〉健康操 〈三〉社團活動 〈四〉校內體育競賽 〈五〉成立運動社團。

五、參加對象：全校學生。

六、實施辦法：

〈一〉晨跑：

1. 每週二、五學生朝會後各班於操場慢跑。

〈二〉健康操：

1. 每週一上午於操場實施健康操。

〈三〉社團活動：

1. 每週三上午實施社團活動：相關運動性社團如田徑社、跆拳道社、躲避球社、大鼓社等。

〈四〉定期辦理校內體育活動

1. 每學年辦理全校越野路跑賽。
2. 每學年辦理班際接力賽。
3. 每學年辦理體育成果發表會或運動會。

〈五〉鼓勵學生參加運動校隊

1. 現有運動團隊：田徑隊、躲避球隊、跆拳道社、大鼓隊等。

〈六〉鼓勵學生下課時間走出教室到操場運動。

〈七〉定期辦理體適能檢測。

七、獎勵：

1. 團體獎勵，於體適能檢測後全班符合健康體位學生比例超過 65% 之班級頒發團體獎勵。
2. 個人獎勵，體適能檢測健康體位達銅質獎章以上之學生，頒發個人獎。

八、預期成效：

- 1、增強體適能，符合健康體位。
- 2、提升符合健康體位之學生比率提升為 60%。
- 3、提升學生規律運動人口比率達 65% 以上。

八、本辦法經陳校長核定後實施，修正時亦同。

體育組：

訓導主任：

校長：

桃園縣辦理快活計畫活動成果集錦



說明：每週二、五朝會後晨跑



說明：每週一健康操時間



說明：社團活動-跆拳道



說明：越野路跑賽



說明：班際接力賽



說明：體育成果發表會



說明：躲避球比賽-與圳頭國小友誼賽



說明：課間活動

- 1、上述表格不敷使用時，請自行影印使用。
- 2、請選取最具代表性之成果照片至少 8 張以上。另請將實施計畫等相關資料〈含活動照片〉製成光碟乙份。

98 學年度 桃園縣縣立埔心國小 體適能檢測資料

	身高/體重/BMI	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(274)	134.33 公分/33.87 公斤/18.28	23.47 公分	148.59 公分	33.82 次	299.65 秒
女(245)	135.88 公分/33.10 公斤/17.45	29.40 公分	137.39 公分	33.35 次	308.85 秒
全(519)	135.06 公分/33.51 公斤/17.89	26.39 公分	143.07 公分	33.59 次	304.20 秒

98 學年度 桃園縣縣立埔心國小 全校百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	總計
坐姿體前彎	男	31	15	33	38	9	15	141
	女	11	16	42	32	11	25	137
立定跳遠	男	22	6	37	42	10	24	141
	女	16	10	50	25	11	25	137
仰臥起坐	男	6	11	24	32	33	34	140
	女	4	5	14	41	31	40	135
心肺適能	男	19	20	30	42	17	12	140
	女	18	9	47	42	14	7	137

性別	過輕	正常	過重	肥胖	總計
男	63	143	26	42	274
女	59	138	26	21	244
合計	122	281	52	63	518
百分比	23.5%	54.2%	10%	12%	

98 學年度 桃園縣縣立埔心國小 全校學生體適能獎章狀態

	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	未評等
男	0	2	17	39	81	135
女	1	3	21	50	60	110
全	1	5	38	89	141	245