

宜蘭縣壯圍國民小學 101 學年度友善校園暨健康促進計畫

【壯圍健康好兒童健康體位競賽】活動實施辦法

壹、目的：透過辦理校園健康體位競賽活動，降低校園體位不良比例；藉由體育活動營造祥和校園之氛圍。

貳、依據：本校 101 學年度友善校園計畫、健康促進學校實施計畫辦理。

參、辦理單位：

主辦：教學事務處學務組

協辦：健康中心、體育股

肆、參加對象：一至六年級學生

陸、活動日期：102 年 2 月至 102 年 5 月

柒、比賽項目：

(一)跳繩競賽：

1. 時間：三月二十六日（二）上午八時半學生朝會結束後

2. 組別：低年級組、中年級組、高年級組

3. 比賽方式：

A. 計時賽：低年級組計時一分鐘、中年級組計時一分鐘、高年級組計時一分鐘；次數最多者獲勝。

B. 耐力賽：中、高年級，時間最長者獲勝。

4. 每組取前六名，頒發獎品、獎狀。

5. 各班學生依意願報名參加，以班級為單位，統一繳報名表。

(二)體位競賽：

1. 時間：二月進行前測，五月進行後測。

2. 組別：低年級組、中年級組、高年級組

3. 比賽方式：

A. 身高：這段期間身高增長最多者。

B. 體重：過重及肥胖者，體重減輕最多者；過輕者，體重增加最多者。

C. 班級團體競賽：全班平均長高最多者。

4. 每組個人取前六名，班級取前三名，頒發獎品、獎狀。

5. 全班學生參加，依護士阿姨測量統計評定。

陸、經費概算及來源：由學校友善校園經費項下支出。

項次	品名	單價&數量	金額
1	個人獎品	20*48	960
2	班級獎品	100*9	900
3	合計		1860

柒、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教學組長：

教學事務主任：

校長：

健康中心：

行政事務主任：

體育股：

主計：

宜蘭縣壯圍國民小學 101 學年度健康促進計畫

【壯圍健康好兒童健康體位競賽】跳繩競賽報名表

班級：三忠

項目：計時賽

座號	姓名	成績	座號	姓名	成績
1	陳柏翰		13	林颯岑	
2	郭柏韋		14	莊容綾	
3	李書丞		15	林颯妤	
4	張宇賢		16	王靖平	
5	陳祈伸		17	黃品瑄	
6	陳威霖		18	李燕雨	
7	賴昊鈞				
8	林政寬				
9	陳玟蓁				
10	游芯柔				
11	呂思萱				
12	黃郁茵				

班級：三忠

項目：耐力賽

座號	姓名	成績	座號	姓名	成績
1	陳柏翰		13	林颯岑	
2	郭柏韋		14	莊容綾	
3	李書丞		15	林颯妤	
4	張宇賢		16	王靖平	
5	陳祈伸		17		
6	陳威霖		18		
7	賴昊鈞				
8	林政寬				
9	陳玟蓁				
10	游芯柔				
11	呂思萱				
12					

宜蘭縣壯圍國民小學 101 學年度健康促進計畫

【壯圍健康好兒童健康體位競賽】跳繩競賽報名表

班級： 五忠

項目：計時賽

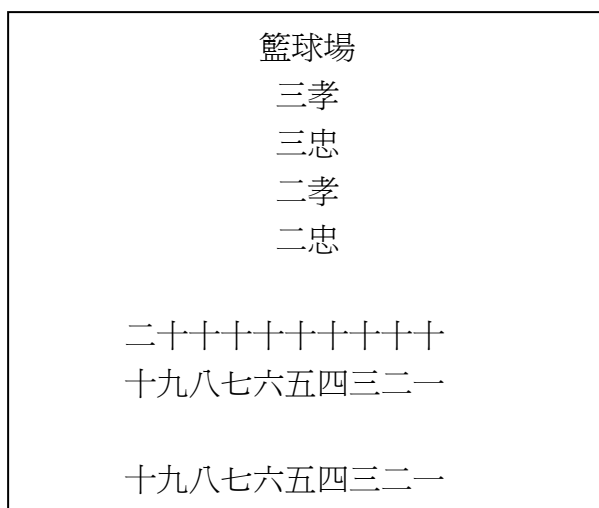
座號	姓名	成績	座號	姓名	成績
1	林 東 佑		13	林 子 安	
2	田 孟 玄		14	游 曜 璞	
3	林 奕 辰		15	王 心 燁	
4	黃 年 慶		16	郭 憶 萱	
5	簡 郁 叡		17	吳 雨 瞳	
6	莊 家 任		18	游 詩 穎	
7	林 錦 翔		19	吳 若 瑀	
8	林 韋 辰		20	林 姿 妤	
9	陳 俊 宇		21	李 芸 伊	
10	黃 竣 揮		22	李 芸 姍	
11	陳 秉 生		23	蘇 于 馨	
12	陳 芄 瑄				

班級：五忠

項目：耐力賽

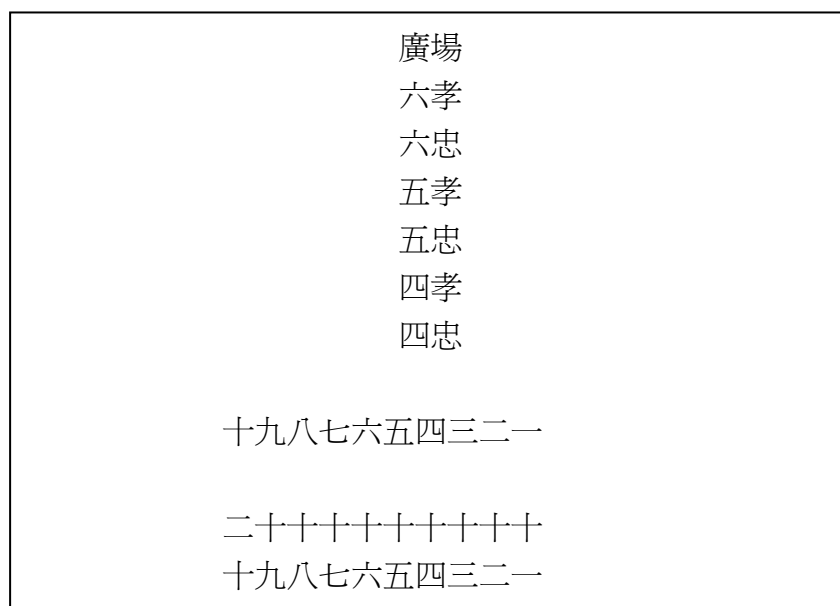
座號	姓名	成績	座號	姓名	成績
1	林 東 佑		13	林 子 安	
2	田 孟 玄		14	游 曜 璞	
3	林 奕 辰		15	王 心 燁	
4	黃 年 慶		16	郭 憶 萱	
5	簡 郁 叡		17	吳 雨 瞳	
6	莊 家 任		18	游 詩 穎	
7	林 錦 翔		19	吳 若 瑀	
8	林 韋 辰		20	林 姿 妤	
9	陳 俊 宇		21	李 芸 伊	
10	黃 竣 揮		22	李 芸 姍	
11	陳 秉 生		23	蘇 于 馨	
12	陳 芄 瑄				

壯園健康好兒童健康體位競賽圖示 三月二十六日（二）上午八時



(六年級同學計時一分鐘)

檢錄處(國龍、奇芬、淳貞)



(五年級同學計時一分鐘)

檢錄處(游銘、俊諺、文達、惟鈞)

辦公室

1 全校做暖身操

救護：護理師

2 計時(一分鐘)賽四到六年級於辦公室前廣場舉行依序(四忠~六孝)檢錄並施測二到三年級於籃球場檢錄並依序施測(全體同學面向活動中心方向不會晒太陽)

3 四忠四孝計時賽結束後就帶到籃球場準備比耐力賽，耐力賽全校散開後兩場地一起跳，跳到最後剩下六名為優勝者

4 注意繩子碰到腳就失敗，不計二迴旋跳法，就用一般正常跳法

拍照：宜環

優勝名單

102.3.26	好兒童	健康體位	跳繩競賽	競賽優勝
計時賽	低	中	高	
1	黃少睿	賴昊玚	黃年慶	
2	邱馨儀	杜昱辰	陳秉生	
3	林雅芸	林子辰	賴俊誠	
4	陳柏佑	蕭閎檄	林韋辰	
5	吳宸言	張宇賢	詹俞翔	
6	呂易倫	呂思萱	林亞蓁	
耐力賽	低	中	高	
優勝	藍智楷	李書丞	林奕辰	
優勝	吳宸言	林政寬	陳秉生	
優勝	邱馨蓁	呂思萱	林韋辰	
優勝	黃少睿	曾芷芸	李芸姍	
優勝	陳柏佑	趙玟雯	賴俊誠	
優勝	賴慈玟	林子辰	吳霽桓	

跳繩競賽活動成果



在比賽前，俊諺主任先說明規則，並帶領同學做操。



比賽開始，大家賣力地跳，希望能調出好成績~~同學們加油喔!!