

## 宜蘭縣二城國小 104 學年度「就是愛運動」實施計畫

一、依據：本校 104 學年度提升國民體適能 SH150 實施計劃辦理。

二、目的：(一)培養學童良好的體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。

(二)啟發學童運動興趣，建立規律運動習慣。

三、日期：104 年 12 月 3 日。

四、活動地點：本校操場及頂埔社區。

五、活動流程：如附件一。

六、社區跑走活動：工作分配表如附件二，路線圖如附件三。

七、注意事項：

(一)參與上午闖關活動及下午社區跑走活動之學生需以四到五人為一組。

(二)學校備有飲水機，參加人員請自備杯子。

(三)本活動屬校外體育教學活動，不得私自離隊活動，以維安全。

(四)學生應隨時注意自己身體狀況，若身體不適請告訴隨隊教師。

(五)請導師將生病或有特殊狀況學生名單交至學務處，由學務處統籌處理。

八、經費概算：由本校各界捐助款暨家長會經費支應。

編號	項目	單價	數量	總價	備註
1	海報製作	3,500	4 組	14,000	
2	雜支	1,000	1 式	1,000	
合計	新台幣 壹萬伍仟 元整				

附件一 宜蘭縣二城國小 104 學年度「就是愛運動」活動流程

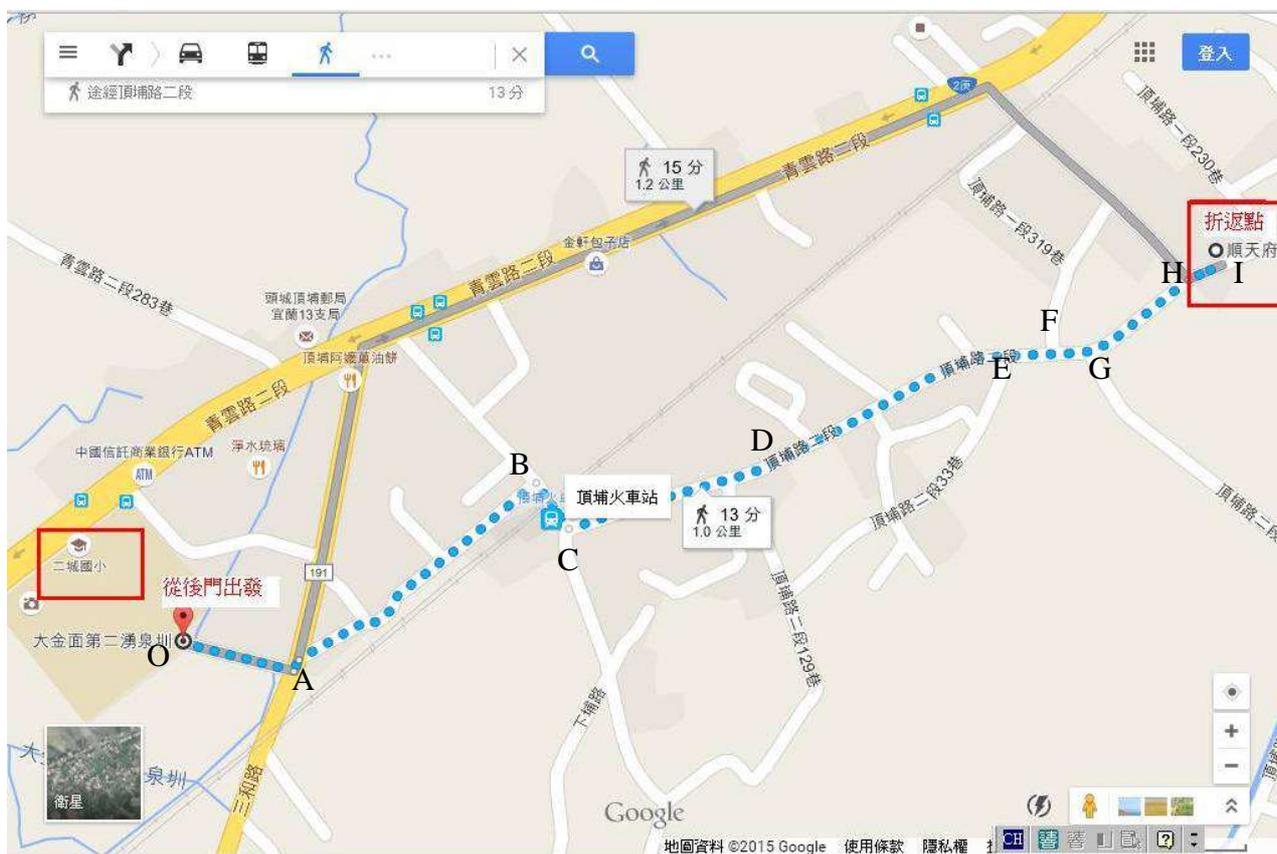
時間	活動名稱	地點	活動內容	參加者	關主	器材
09:00 至 10:30	1.跳繩衝衝衝	操場	完成跳繩 100 公尺跑步	高年級 學生	林庭煌 張耀坤 吳修明 嚴聖平	跳繩 哨子
	2.英文行不行	圖書館	10 秒內找到單字並發音(三題)		蔡宜珍 邱瓊華 左宜珍	英文筆
	3.3D 拍照問答題	驛站	抽一個主題並回答三個問題		王志賢 林雨潔 朱宛萱	問題卡 籤筒
	4.邁向終點	遊樂器材區	穿越涵洞到達終點區		鄭婉如 羅慧心 潘玉媚	
10:30 至 11:10	1.打陀螺 2.跳繩	中央廣場	分組競賽-同時打陀螺及跳繩	四年級 學生	四年級 導師	陀螺 跳繩
	童玩遊戲	中央川堂	童玩遊戲	低年級 學生	低年級 導師	彈珠台 木馬
11:20 至 12:00	學生訪談	舊圖書館	學生訪談	五仁學生 六仁學生	張耀坤 老師	
13:30 至 13:40	有氧熱身操	操場	有氧熱身操	中高年級 學生 社區民眾	鄭婉如 老師	
		活動中心*				
13:40 至 15:20	社區跑走	頂埔火車站	回答問題	中高年級 學生 社區民眾	楊淑清 林 珊 林雨潔	海報
		頂埔活動中心	踩高蹺接力賽		周雪華 蔡宜珍 邱瓊華	
		盧纘祥家墓	回答問題		劉月華 吳妮錚 左宜珍	
		池府王爺廟	回答問題		游美素 朱宛萱 潘玉媚	
		活動中心*	同上		同上	

\*為雨天備案

附件二 宜蘭縣二城國小 104 學年度「社區跑走活動」工作分配表

職 稱	姓 名	工 作 內 容
總務主任	林 庭 煌	後門出發處（地圖 0 處）
英語老師	蔡 明 娟	
替 代 役	嚴 聖 平	
生教組長	張 耀 坤	後門與三和路交會處（地圖 A 處）
工 友	黃 莉 茹	
工 友	游 水 謨	
愛心志工	吳 修 明	頂埔平交道與頂埔街交會處（地圖 B 處）
代理教師	陳 連 福	頂埔火車站與下埔路交會處（地圖 C 處）
特教組長	羅 慧 心	頂埔路二段 33 巷口（地圖 E 處）
愛心志工	吳 秋 芬	頂埔路一段 319 巷口（地圖 F 處）
愛心志工	陳 惠 月	頂埔路二段往下埔路口（地圖 G 處）
愛心志工	游 雪 玉	頂埔池府王爺廟旁路口（地圖 H 處）
愛心志工	賴 國 璋	
護 理 師	鄭 淑 娟	折返點-池府王爺廟（地圖 I 處） 設有醫護站
會計主任	蔡 雅 羚	
人事主任	羅 秀 東	
教務主任	王 志 賢	社區跑走機動巡邏暨負責活動攝影事宜
活動組長	鄭 椀 如	
各 班 導 師		負責協助各班學生活動。

### 附件三 宜蘭縣二城國小 104 學年度「社區跑走活動」路線圖



O 處：後門出發處

E 處：頂埔路二段 33 巷口

A 處：後門與三和路交會處

F 處：頂埔路一段 319 巷口

B 處：頂埔平交道與頂埔街交會處

G 處：頂埔路二段往下埔路口

C 處：頂埔火車站與下埔路交會處

H 處：頂埔池府王爺廟旁路口

D 處：頂埔社區活動中心

I 處：折返點-池府王爺廟