

# 宜蘭縣七賢國民小學 101 年第三屆 校慶系列活動~七賢盃全校路跑活動

壹、依據：100 學年度行事曆。

貳、目標：一、提高本校運動風氣，凝聚全校向心力。  
二、培養兒童正當休閒活動，增進兒童身心健康。

參、發展特色內涵：鼓勵孩子能積極參與路跑運動，進而提升其運動興趣，並使路跑活動得以永續發展，成為本校特色。

肆、實施對象：七賢國民小學全體同學。

伍、實施時間：101 年 5 月 8 日(週二)，1400-1600。(視天氣狀況調整)

陸、活動地點：七賢國小。

柒、實施方式：一、二年級為低年級組，路跑距離為一公里；三、四年級為中年級組，路跑距離為兩公里；五、六年級為高年級組，路跑距離為三公里，因活動之目的以增進孩童身心健康，因此教師應提醒學童應視自身體能狀況參與，如有不適，應告知導師並避免參加，為配合本活動，當日社團活動暫停一次。

捌、獎勵：

1. 每班取前三名(第一名 150 元、第二名 100 元、第三名 50 元)、最佳精神獎一名、破記錄獎於校慶日進行頒獎。
2. 完成賽程之學生由家長會贈送運動飲料一瓶以資鼓勵。

玖、經費：由本校 101 年度預算、健康促進經費、家長會經費支付之。

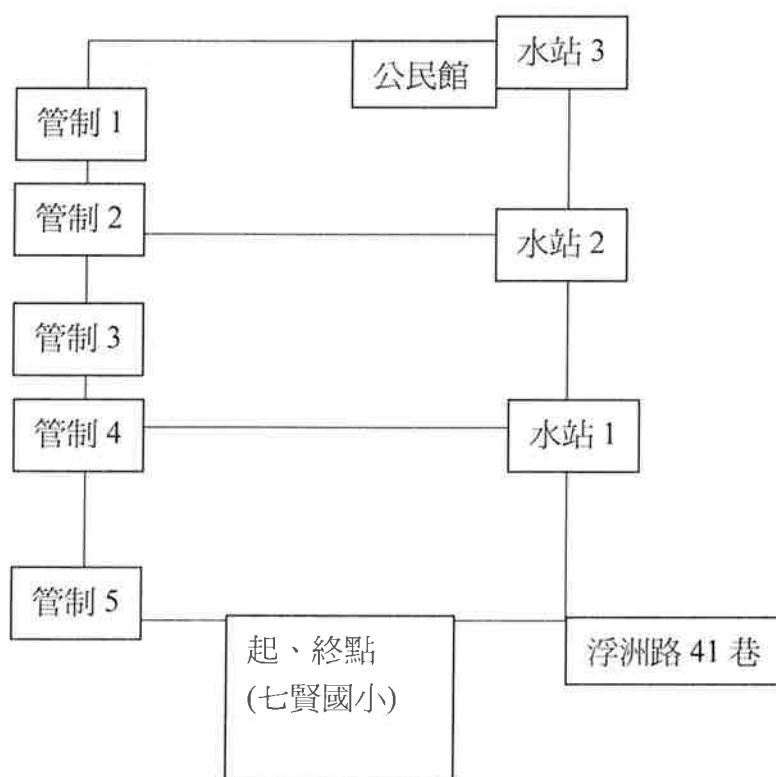
壹拾、預期績效：增進兒童身心健康，強化兒童運動表現與參與運動的熱忱並增加對自己所住的家鄉及社區有更深刻的認同。

拾壹、工作分配表：詳如後頁所示

拾貳、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人  主計  主任  校長：

## 宜蘭縣七賢國小 101 年七賢盃全校路跑活動工作分配表



工作分配：

| 前導車     | 成績計時   | 水站      | 管制站      | 全程巡邏          |
|---------|--------|---------|----------|---------------|
| 低年級：羅伯伯 | 低年級：欣筠 | 水站 1：淑貞 | 1：志工、家長會 | 巡邏 1：元璋       |
| 中年級：慧怡  | 中年級：麗萍 | 水站 2：政博 | 2：志工、家長會 | 巡邏 2：建成       |
| 高年級：雨璇  | 高年級：家華 | 水站 3：瓊瑤 | 3：志工、家長會 | 採雙向方式來回巡邏兼攝影。 |
|         |        |         | 4：志工、家長會 |               |
|         |        |         | 5：志工、家長會 |               |

全程統籌：郭校長

全程支援：元璋

終點支援：慧玲、秀蘭（抵達終點之學生身體狀況掌握與發放運動飲料）

當日流程：

一、1330 各點(路口)就位：建成、元璋協助載送人員至各路口。

二、1330-1350 行前宣導與健康操暖身：元璋。

三、1350-1400 帶隊至校門口準備出發，校長（或由校長邀請村長或會長）鳴槍起跑。

其他事項：

各班前三名獎品及最佳精神獎、破記錄獎：元璋、秀蘭。

號碼牌製作與成績統整：建成。

醫護設備(氧氣筒)整備：秀蘭。

活動宣傳：元璋、家長會、村長辦公室廣播。

出發前班級秩序及學童身體狀況掌握：教師群（由成績計時人員協助）。

當所有學生通過水站後，水站人員即可先回撤終點或協助拍照。