**宜蘭縣凱旋國小推動學生快活實施計畫**

ㄧ、推動學生快活實施計畫

（一）計畫名稱：宜蘭縣凱旋國小100學年度學生快活實施計畫

（二）計畫依據：教育部100年度「331快活計畫」

（三）計畫目的：避免孩子們習慣並長期處於靜態的活動，讓不愛運動的學生也加入運動的行列，提升整體學生的體適能，養成孩子一個健康快活的生活習慣。

（四）計畫內容：利用週一至週五第二節下課的課間活動實施

 1.愛眼健康操：1～6年級實施。

2.跳繩：低年段實施單人跳、跑步跳、反向跳、交叉跳…等；3～6年級實施多人遊戲或花式跳繩，增加跳繩的趣味性及挑戰性。

3.踢 毽 子: 5～6年級實施。

4.跑步健走：於本校大操場進行活動。

（五）計畫時間及地點：

 100學年度上學期開始實施。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 星期ㄧ | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 一 | 愛眼健康操 | 跳 繩 | 跑步或健走 | 愛眼健康操 | 跑步或健走 |
| 二 |
| 三 |
| 四 |
| 五 | 踢毽子 | 跳 繩 |
| 六 |

1.ㄧ、二年級跳繩地點：籃球場與周邊草地(雨天替代場地教室前走廊及圓形廣場)。愛眼健康操地點，教室前走廊。

2. 三、四年級跳繩及踢毽子地點 : 大操場。(雨天替代場地教室前走廊及視聽中心前川堂)。愛眼健康操地點，教室前走廊。

3.五、六年級跳繩及踢毽子地點 : 大操場。(雨天替代場地二樓教室前走廊及科任教室外側走道)。愛眼健康操地點，教室前走廊。

 （六）本計畫經校長核准後實施，如有未盡事宜，另行公佈之，修正時亦同。

訓導組長：路德欣 教導主任：李元煌 校長：李定國