

新竹市東門國小111學年度

學務處體育活動宣導 Part 1

跑跳好心情

鼓勵全校親師生踴躍參加



讓我們看下去~

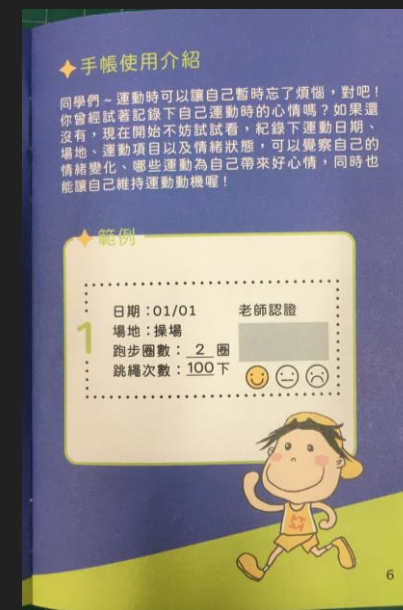
活動時程

- 活動開跑日期：2022年09月12日(一)
- 活動結束日期：2023年01月13日(五)
- 全校跑跳統計資料累積截止日：2023年01月13日(五)
- 激勵表揚日辦理時間：2022年10月26日

運動手帳

鼓勵學生運用手帳紀錄每日運動量，
以此定期檢視自身運動狀況，養成規律運動的好習慣

- 全校師生每人一本（請至班級交換櫃查收）
- 紀錄每日跑步總圈數、跳繩總次數
- 每週定期由各班老師完成認證
- 鼓勵同學利用第二節大下課或課餘時間進行



班級記錄表

- 推派**每班1名同學**負責記錄
 - 每週回報體育組、且熱心盡責，將贈予獎勵品唷☺
- 推派名單請至下方表單填寫
- <https://forms.gle/cb3kMhrDaX29mEPMA>

★**每班名額只有1位喔**★

數量有限 行動要快



跑步圈數、跳繩次數認證方式

操場200公尺1圈 = 信義樓籃球場外圍5圈 = 綠廣場外圍10圈

- 於操場跑道慢跑、健走1圈（以200公尺場地為主）或跳繩每100下，經校方認證後，每完成1人次，即可累積活動積分乙點
- 同學於跑步或跳繩後記錄圈數、跳繩次數於運動手帳，並向負責記錄的同學登記於記錄表，**負責同學每週回報**給體育組作全校當週總圈數統計
- 放假日累積之跑步圈數、跳繩次數，可於上課日補登記

 **回報時間** 

每週一上午10：30前

每月選出表現優異同學頒發獎品

○HAPPY娃娃零錢包



○頸枕



○小方巾



激勵表揚日

- 預計訂於2022年10月26日兒童朝會時間
- 英雄榜將選出「10位」表現傑出的同學獲獎
- 公開表揚
- 贈予獎勵品



我愛跑跳好心情 抽獎回條

- 填寫完成運動手帳最後一頁
- 剪下回條擲回學務處體育組
- 繳交時間：10/26至10/27放學前（不可提早交）
- 體育組收齊後會協助統一寄回至基金會參加抽獎

★逾時不候★

◆ 我愛跑跳好心情

同學們!!! 這學期參與跑跳好心情後，請記得在下方欄位寫上階段總成績，並畫下來或寫下來參與活動的心得，於2022/11/01前寄回至董氏基金會心理衛生中心，就有機會獲得限量紓壓好禮唷!

學校：_____ 老師認證

班級：_____年_____班

姓名：_____

跑步總圈數：_____

跳繩總次數：_____

30

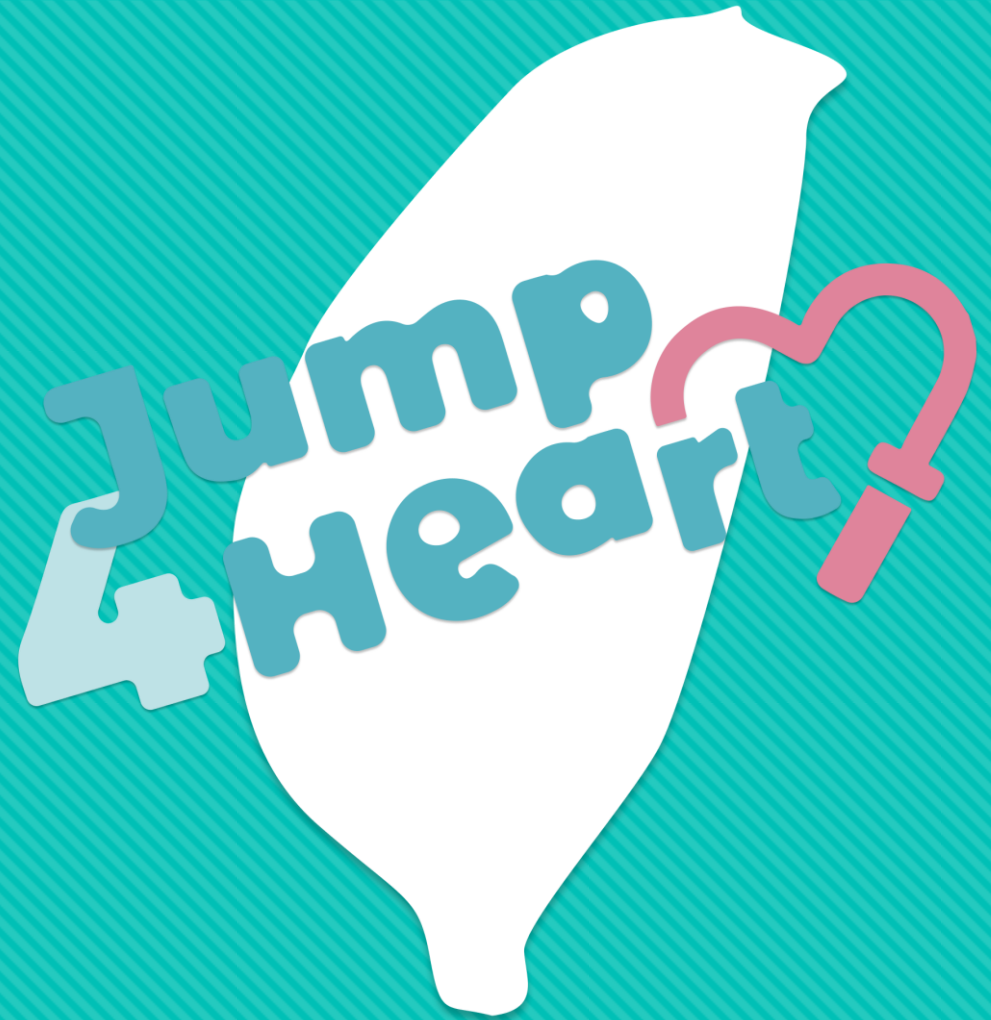
學務處體育活動宣導

Part 2

Jump 4 Heart

全國公益跳繩運動

贈予每班跳繩5條
鼓勵各班踴躍挑戰



紙本資料請至班級交換櫃查收

活動辦法請參閱官網<https://www.jump4heart.org.tw/index>