南投縣信義鄉106學年度人和國小社區親子路跑活動計畫

一、緣起

近年來，路跑運動在台灣各地迅速普及，除了成立慢跑俱樂部、長跑團體，亦間接帶動各公私立機關、學校、公司團體、社會組織等競相舉辦路跑比賽。國內舉辦路跑比賽場次逐年遞增，一年光是馬拉松賽事將近200場。

而在台灣規模最大的 ING 台北國際馬拉松(後改為富邦馬拉松)亦連續三年共吸引超過 30 萬人次，被喻為全球最大的馬拉松活動，可見路跑比賽活動普受國人歡迎。

路跑之所以愈來愈受國人喜愛，其主要原因在於選擇運動的種類時，多數休閒運動需要特殊場地、器材與基本技術、同伴及特定人數，往往成為初學者望之生畏的門檻；而跑步則是人人與生俱來的本能，除了最容易與方便從事，花費最少，對促進健康亦有卓越成效。

人和村位於卓昆溪與濁水溪交界處，屬溪谷地形，起伏高低變化甚大。村內聯外道路依山而行，沿路有苦茶樹、梅樹、櫻花等跟隨季節而變化景色。居民全為布農族，逐水而居，具有純樸農村景色，緊鄰西巒大山，為台灣百岳之一。族人具有傳統運動風氣，特別是少年田徑與籃球隊表現皆相當出色。

本校為傳承布農運動風氣,結合社區與學校人力與互動平台,推動社區健康,故舉辦親子路跑活動，讓居民帶領孩子攜手合作，共同完成一項任務。同時，延續村內聖誕節氣氛，讓早晨的陽光引領我們向前邁進，榮耀主的恩典。

二、依據

(一)教育部體適能計畫。

(二)教育部SH150計畫。

(三)南投縣政府教體字第1040226245號函。

二、目的

(一)滿足學生運動需求，增進親子互動機會，擴增體適能效益。

(二)結合村校聯合運動會，延續社區運動熱情，帶動全校樂活氣氛。

(三)增進學生運動動機，達成親師生三者互動，建構親職交流活動。

(四)融入學校課程，瞭解故鄉情懷，促進愛鄉愛土情懷。

三、活動內容

(一)日期:106 年 12 月 28 日，早上 7:50 出發

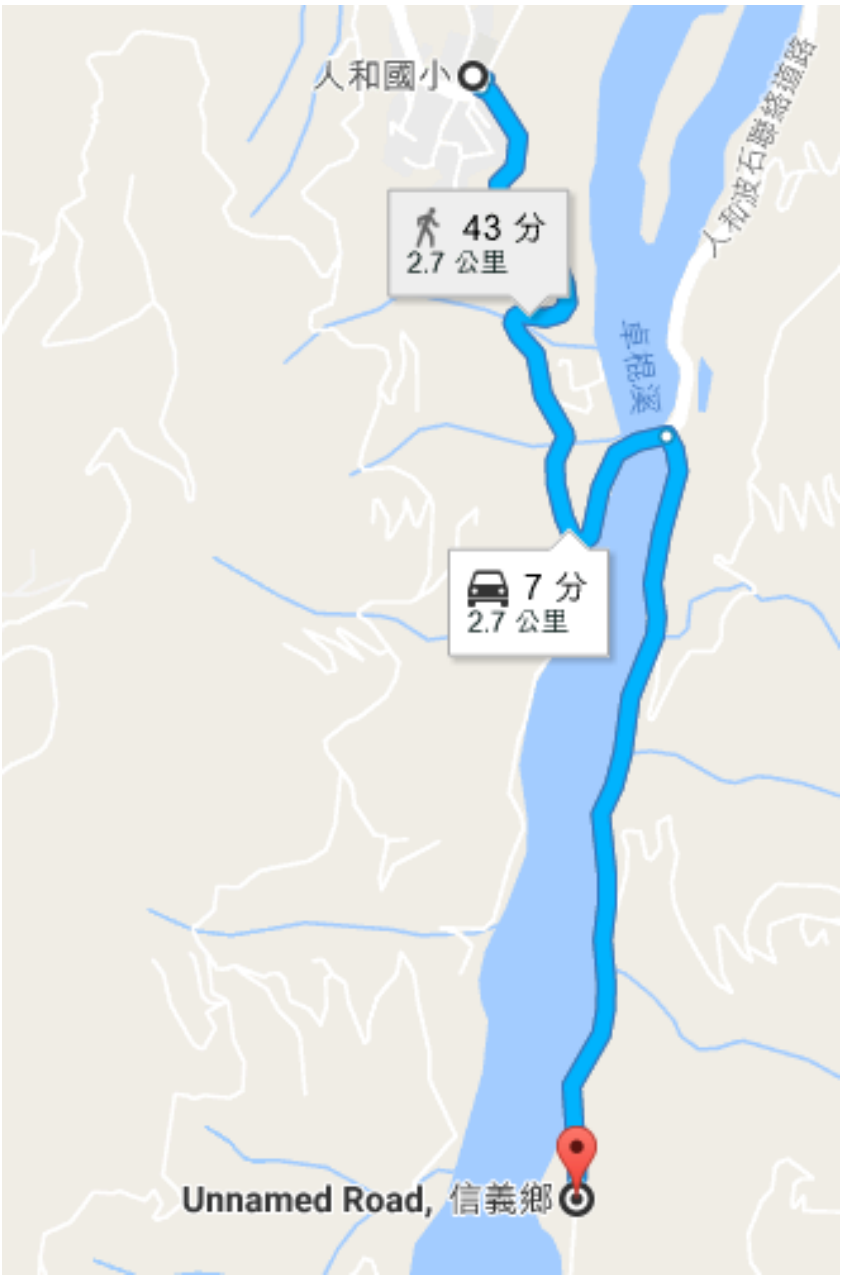
(二)幼兒園與低年級　社區親子健走(約 2.6 公里)

路線:人和國小→羅羅格橋(折返點)→人和國小



中高年級　　社區親子路跑　（約 5.4 公里）

路線:人和國小→橋→紅色鐵皮屋(折返點)→橋→人和國小



(三)活動流程

時間	活動內容	負責人
7:50	全校熱身	陳正專
8:00	親子路跑、健走開始	田春惠
9:20	活動結束，各班回到班上	

四、工作執掌

職稱	姓名	負責內容
校長	永智	督導、監控活動流程
教導主任	正專	活動規劃、課程安排、路跑路線探勘、暖身活動、聯繫派出所交通安全、折返地點確認、人員確認
學務組長	春惠	活動安全、交通維護、同意書調查
各班導師及幼兒園導師		活動進行、學生引導
替代役	書豪	過程拍照
人事、校護	錦秀 竹君	健康安全維護、終點飲料發放

五、經費概算

由 SH150 績優學補助經費支應，經費概算如下

項目	單位	數量	單價	金額
運動飲料(鋁箔包)	79(國小學生)+25(幼兒園學生)+19(教職員)+52(社區家長)=175	175	10	1,750

六、上開計畫呈　校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人:　　教導主任:　　主計:　　校長:

成果

	
說明:親子路跑啟動	說明:親子攜手同行
	
說明:大手牽小手	說明:路跑完賽
	
說明:企業熱情迎接完賽學生	說明:親子共同完賽