新北市汐止區白雲國小107學年度-born to run樂跑亞洲活動計畫

一、依據：教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函。

二、目的

〈一〉 漸進式提升全校師生健康體位、視力保健部分，並配合白雲國小健康促進計畫。

〈二〉 引起全校師生良好的運動習慣，藉由愛運動來提升學童體適能程度。

〈三〉 平衡身心發展，發展多元智能，提升學童表現。

〈四〉 以亞洲主要國際機場作為樂跑亞洲到站地圖，增加世界觀。

三、實施辦法

〈一〉 落實SH150方案-學生在校除了體育課時間外，每週參與體育活動時間達150分鐘以上。

〈二〉 鼓勵老師帶領孩子進行運動，並記錄於紀錄表中，以月為單位總結，達到目標者，給予班級兌換獎勵，各班可依照期許的寶藏圈數存取兌換。

〈三〉 以全班操場圈數計算，每月送回紀錄表統計。

〈四〉 將班級圈數換算成到達每個城市的距離。

〈五〉 隔月於兒童朝會頒獎及公布目前班級里程數及位置，鼓勵持續加油。

四、獎勵：班級跑步圈數到達目標者，累計圈數於每月第一週申請兌換樂跑寶藏。樂跑亞洲里程圈數兌換寶藏表-如附件二所示。

五、經費：本活動所需獎勵品費用由家長會經費協助支應，採實支實付。

六、樂跑亞洲路線國際機場位置對照表-如附件一所示。

七、本計畫呈校長、家長會核可後實施，修正時亦同。

承辦人：體衛組長林員珊　單位主管：學務主任高世杰　家長會長：　校長：校長洪國維

附件一--樂跑亞洲路線位置對照表

	城市	機場代碼	所需樂跑里程	相對圈數
1	台北	TPE	0	0
2	高雄	KHH	291	1455
3	香港	HKG	663	3315
4	巴里島	DPS	3438	17190
5	曼谷	BKK	2948	14740
6	新加坡	SIN	1409	7045
7	新德里	DEL	4150	20750
8	上海	SHA	4254	21270
9	北京	PEK	1074	5370
10	莫斯科	DME	5802	29010
11	首爾	SEL	6620	33100
12	東京	TYO	1162	5810
13	大阪	OSA	404	2020
14	沖繩	OKA	1206	6030
15	台北	TPE	656	3280

附件二-樂跑亞洲里程圈數兌換寶藏表

	寶藏品名	所需兌換樂跑圈數
1	白雲點數 50 點	500
2	白雲點數 100 點	800
3	白雲點數 250 點	1500
4	飛盤	1500
5	樂樂棒球	1500
6	籃球	2300
7	足球	2300
8	排球	2500
9	躲避球	2500
10	趣味羽球套組	2800
11	樂樂棒球棒	2800
12	運動飲料	2500
13	豆漿	2500
14	愛玉	2800
15	豆花	2800

班級可累計圈數於每月第一週申請兌換

107 學年度 樂跑亞洲 活動照片



活動留影



活動留影

新北市汐止區白雲國小106學年度-born to run 樂跑亞洲活動計畫

一、依據：教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函。

二、目的

〈一〉 漸進式提升全校師生健康體位、視力保健部分，並配合白雲國小健康促進計畫。

〈二〉 引起全校師生良好的運動習慣，藉由愛運動來提升學童體適能程度。

〈三〉 平衡身心發展，發展多元智能，提升學童表現。

三、實施辦法

〈一〉 落實SH150方案-學生在校除了體育課時間外，每週參與體育活動時間達150分鐘以上。

〈二〉 鼓勵老師帶領孩子進行運動，並記錄於紀錄表中，以月為單位，達到目標者，給予班級獎勵。

〈三〉 以全班操場圈數計算，每月送回紀錄表統計。

〈四〉 將班級圈數換算成到達每個城市的距離。

〈五〉 隔月於兒童朝會頒獎及公布目前班級圈數，鼓勵持續加油。

四、獎勵：班級跑步圈數到達目標者，給予運動飲料、體育用品或白雲點數鼓勵。

五、經費：本活動所需獎勵之費用由學校相關經費、家長會經費協助支應，經費預算如附件一所示，採實支實付。

六、樂跑亞洲路線寶藏圖。如附件二所示。

七、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：體衛組長林貝珊　單位主管：學務主任高世杰　家長會長：　校長：校長洪國維

附件二-樂跑亞洲路線寶藏圖

	城市	樂跑圈數	累計圈數	到站寶藏
1	新北市	500	500	白雲點數每人 **50** 點
2	沖繩	500	1000	樂樂棒球
3	大阪	500	1500	白雲點數每人 **50** 點
4	東京	700	2200	接力棒
5	札幌	700	2900	白雲點數每人 **80** 點
6	首爾	700	3600	運動飲料
7	北京	900	4500	白雲點數每人 **80** 點
8	上海	900	5400	籃球
9	香港	900	6300	白雲點數每人 **100** 點
10	澳門	1100	7400	飛盤
11	河內	1100	8500	白雲點數每人 **100** 點
12	曼谷	1100	9600	豆漿
13	吉隆坡	1300	10900	白雲點數每人 **150** 點
14	新加坡	1300	12200	足球
15	雅加達	1300	13500	白雲點數每人 **150** 點
16	新德里	1500	15000	羽球遊戲組
17	馬利	1500	16500	白雲點數每人 **200** 點
18	杜拜	1500	18000	運動飲料
19	伊斯坦堡	2000	20000	白雲點數每人 **200** 點
20	澎湖	3000	23000	橄欖球

106 學年度 樂跑亞洲 活動照片



活動留影



活動留影

新北市汐止區白雲國小105學年度-born to run樂跑亞洲活動計畫

一、依據：教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函。

二、目的

〈一〉 漸進式提升全校師生健康體位、視力保健部分，並配合白雲國小健康促進計畫。

〈二〉 引起全校師生良好的運動習慣，藉由愛運動來提升學童體適能程度。

〈三〉 平衡身心發展，發展多元智能，提升學童表現。

三、實施辦法

〈一〉 落實SH150方案-學生在校除了體育課時間外，每週參與體育活動時間達150分鐘以上。

〈二〉 鼓勵老師帶領孩子進行運動，並記錄於紀錄表中，以月為單位，達到目標者，給予班級獎勵。

〈三〉 以全班操場圈數計算，每月送回紀錄表統計。

〈四〉 將班級圈數換算成到達每個城市的距離。

〈五〉 隔月於兒童朝會頒獎及公布目前班級圈數，鼓勵持續加油。

四、獎勵：班級跑步圈數到達目標者，給予特色小吃、體育用品或白雲點數鼓勵。

五、經費：本活動所需獎勵之費用由學校相關經費支應。

六、班級慢跑紀錄表及亞洲路線圖。如附件所示。

七、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：體衛教師林貝珊　　單位主管：學務主任楊智先　　校長：校長劉耿銘

附件

	城市名	飛行里程數(Km)	來回圈數	累積圈數	樂商賣戲
0	新北市白雲國小	0	0	0	
1	加德滿都	816	408	408	白雲點數50點
2	河內	2190	1095	1503	豆花
3	胡志明市	1155	577	2080	白雲點數100點
4	曼谷	716	358	2438	樂樂棒球
5	吉隆坡	1214	607	3045	白雲點數80點
6	新加坡	296	148	3193	愛玉
7	雅加達	879	438	3631	白雲點數50點
8	馬尼拉	2779	1389	5020	籃球
9	關島	2570	1285	6305	白雲點數100點
10	香港	807	403	6708	運動飲料
11	上海	1230	615	7323	白雲點數80點
12	北京	1075	537	7860	躲避球
13	大阪	1766	883	8743	白雲點數100點
14	東京	492	246	8989	方塊酥
15	首爾	1260	630	9619	白雲點數80點
16	海參威	816	408	10027	足球
17	伯力	617	308	10335	白雲點數50點
18	莫斯科	6169	3084	13419	鳳梨酥
19	伊斯坦堡	1738	869	14288	白雲點數100點
20	新德里	4567	2283	16571	牛舌餅

105 學年度 樂跑亞洲 活動照片



活動留影





活動留影

新北市汐止區白雲國小104學年度-born to run 樂跑亞洲活動計畫

一、依據：教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函。

二、目的

〈一〉 漸進式提升全校師生健康體位、視力保健部分，並配合白雲國小健康促進計畫。

〈二〉 引起全校師生良好的運動習慣，藉由愛運動來提升學童體適能程度。

〈三〉 平衡身心發展，發展多元智能，提升學童表現。

三、實施辦法

〈一〉 落實SH150方案-學生在校除了體育課時間外，每週參與體育活動時間達150分鐘以上。

〈二〉 鼓勵老師帶領孩子進行運動，並記錄於紀錄表中，以月為單位，達到目標者，給予班級獎勵。

〈三〉 以全班操場圈數計算，每月送回紀錄表統計。

〈四〉 將班級圈數換算成到達每個城市的距離。

〈五〉 在學務處前張貼路線圖及各班到達各城市的慢跑狀況。

〈六〉 不定期於兒童朝會頒獎及公布目前圈數最多前5名的班級，鼓勵持續加油。

四、獎勵：班級跑步圈數到達目標者，給予特色小吃、體育用品或白雲點數鼓勵。

五、經費：本活動所需獎勵之費用由學校相關經費支應。

六、班級慢跑紀錄表及亞洲路線圖。如附件所示。

七、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：體衛組長林貝珊　　單位主管：學務主任楊智堯　　校長：校長劉耿銘

附件

	城市名	飛行里程數(Km)	操場圈數	樂跑圈數	樂跑寶箱
0	新北市白雲國小	0	0	0	
1	香港	807	4035	807	白雲點數80點
2	上海	1230	6150	1230	運動飲料
3	北京	1075	5375	1075	白雲點數100點
4	大阪	1766	8830	1766	籃球
5	東京	492	2460	492	白雲點數50點
6	首爾	1260	6300	1260	鳳梨酥
7	海參威	816	4080	816	白雲點數80點
8	伯力	617	3085	617	躲避球
9	莫斯科	6169	30845	6169	白雲點數600點
10	伊斯坦堡	1738	8690	1738	牛舌餅
11	新德里	4567	22835	4567	白雲點數400點
12	加德滿都	816	4080	816	足球
13	河內	2190	10950	2190	白雲點數200點
14	胡志明市	1155	5775	1155	奶油酥餅
15	曼谷	716	3580	716	白雲點數70點
16	吉隆坡	1214	6070	1214	排球
17	新加坡	296	1480	296	白雲點數30點
18	雅加達	879	4380	879	豆花
19	馬尼拉	2779	13895	2779	白雲點數300點
20	關島	2570	12850	2570	樂樂棒球
		33152	165745		

104 學年度 樂跑亞洲 活動照片



活動留影



活動留影