

新北市立文山國民中學 115 學年度國民體育日活動實施計畫

壹、依據

- 一、本校 115 學年度學校健康計畫書（健康體位）。
- 二、本校 115 年度「邁向幸福與活力校園—SEL 社會情緒學習推動計畫」。

貳、目的

- 一、提升校園運動風氣，培養全校師生規律運動習慣，透過趣味運動及獎勵機制，鼓勵師生積極參與體育活動，落實「每日運動」之健康生活理念。
- 二、結合 SEL (Social Emotional Learning, 社會情緒學習) 核心精神，讓學生在運動過程中學習自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧及負責任的決定，將社會情緒學習由課堂延伸至真實生活情境。
- 三、透過跳繩活動，引導學生覺察運動前後的身體與情緒變化，學習面對挑戰、調整情緒及持續嘗試，培養挫折容忍力與心理韌性。
- 四、營造彼此鼓勵、尊重差異、欣賞他人的友善運動環境，使學生理解體育活動的價值不只在於追求成績，更在於超越自己、尊重他人、享受運動與共同成長。

參、活動辦理時間及地點

日期	項目	時間	地點
115 年 9 月 10 日 (星期四) 115 年 9 月 11 日 (星期五)	單人跳繩	第 2、3 節下課時間	孔子銅像前

肆、參加對象

全校教職員工及學生皆可參與。

伍、活動方式及獎勵

- 一、活動組別：分為教職員工組、學生男子組及學生女子組（學生不分年級），採現場報名方式辦理。
- 二、活動方式：
 - （一）每位參加者計時 1 分鐘，甩繩一次、起跳一次，累積完成總次數作為活動成績。
 - （二）採個人最優成績計算。教職員工組、學生男子組及女子組各取前三名，頒發獎狀乙張及 200 元商品禮券。
 - （三）凡參加活動者即可獲贈參加禮，數量有限；參加者可不限次數挑戰，惟每日每人限領一次參加禮。

陸、活動相關注意事項

- 一、參加者應依自身身體狀況參與活動，活動前充分暖身，並注意運動安全。
- 二、鼓勵師生以「挑戰自己、欣賞別人、彼此加油」為活動精神，共同營造正向、友善且充滿活力的校園運動文化。

三、如有申訴以體育組召集裁判討論後，最後之裁決為終決。

四、參加者在活動參與期間如有違背運動精神或不正常之行為及不服裁判之情形，經查明屬實者通知導師及學務處議處之，並取消成績紀錄

柒、預期成效

一、提升全校師生參與運動的意願，養成規律運動習慣，促進健康體位及身心健康。

二、學生能透過實際運動情境，覺察自身情緒與身體反應，並練習適當的情緒調節方法。

三、學生面對失誤與挑戰時，能學習重新調整、持續嘗試，提升挫折容忍力與心理韌性。

四、培養學生欣賞、鼓勵及尊重他人的態度，提升同儕互動與正向人際關係。

五、將 SEL 融入校園體育活動，使「運動」不只是體能鍛鍊，更成為培養情緒力、韌性力、合作力與幸福力的生活學習。

捌、經費

本活動所需經費由財團法人萬興教育基金會贊助之 SEL 社會情緒學習相關經費支應。

玖、附則

本實施計畫經校長核可後辦理實施，修正時亦同。