

# 臺北市松山區健康國民小學新聞稿 請轉交文教記者

【發稿日期：108年5月20日】

發稿單位：臺北市松山區健康國小

單位地址：臺北市松山區延壽街168號

聯絡人：新聞聯絡人：楊瑋芬主任 2528-2814 轉 111

業務聯絡人：張文德組長 2528-2814 轉 124

聯絡電話：25282814-111、25282814-124

傳真號碼：25285047

## 【主題：『松山區八校校際體育交流小鐵人三項比賽』暨

### 『第七屆健康小鐵人比賽』和『第十九屆健康水上活動』隆重登場！】

本校參考奧運鐵人三項運動及百事特全國小鐵人的比賽方式，經過校內體育老師多次的討論並配合本校體育課程教學的內容，以不增加體育教學練習（游泳、自行車、跑步三項皆為學生已會的體育能力），以及於本校領域的會議規劃中，討論與修改成本校可以施行的活動方式，亦是一種結合體育活動與體育能力之「綜合性」與「總結性」的體適能評量方式。加上本學年度鼓勵本校學童為了落實國民體育法第6條之規定，推動SH150方案，希望學生除了體育課的時間以外，每週在校運動的時間可以達到150分鐘以上。因此學生會利用晨光及下課時間或放學後之時間，安排各種運動項目、活動，讓自己可以藉此獲得更多參與運動的機會、增加運動的時間，以及配合本學期五週游泳課，最後一週之水上活動來舉辦「第七屆健康小鐵人」的活動設計，今年則結合了松山區八校校際體育交流活動，共同來進行小鐵人三項比賽活動與體驗，讓各校學生都能一起來體驗這個有趣又刺激的比賽；舉凡參賽及完賽者，每位選手將頒發金牌一面，以資鼓勵！

為進行本次小鐵人與水上活動，以下作簡單說明：

一、活動時間：與本校游泳課的水上活動結合。

二、參與活動對象及健康小鐵人賽規則：

1. 一年級水上活動：浮板渡河；二年級水上活動：水上自救體驗。

2. 松山區八校校際體育交流小鐵人比賽暨本校三至六年級為小鐵人比賽

三年級：游泳 15M→自行車定點踩踏 500M→跑步 350M。

四年級：游泳 25M→自行車定點踩踏 500M→跑步 350M。

松山區八校暨五、六年級：游泳 50M→自行車定點踩踏 800M→跑步 700M。

三、製作數位電子說明資料，向全體師生說明活動進行方式。

1. 說明示範剪接影片，由老師擔綱親自示範說明。

2. 健康小鐵人競賽位置示意圖 PPT 檔案，利用本校數位電視，以 24 小時不間斷與重複播放方式，並將檔案寄給各班導師與松山區八校，請導師與八校老師能利用班級晨光時間或班級時間，播放欣賞了解本校小鐵人進行方式！

透過本次健康小鐵人活動發想，以既有之體育課程項目，是可以做到創新和綜合式的課程展現，讓孩子也能玩出主動參與運動的動機，結合創新的特色

課程，發展出適合學校環境的特色運動，讓學生沉浸在本校體育活動課程中，融入活動玩出運動的習慣，以期培養規律運動習慣，達到人人愛運動、時時愛運動；並讓松山區各校學生共同比賽，可謂是十二年國教的前導式主題活動！歡迎大家蒞校，來現場為所有選手加油打氣！

松山區八校校際體育交流小鐵人三項比賽暨本校各年級水上活動與小鐵人比賽時間時程表如下，歡迎大家一起到現場為小選手們加油打氣！

日期	時間	活動內容	地點
5月20日 (一)	13:15~15:30	四年級小鐵人比賽	健康國小游泳池及操場 (松山區延壽街168號)
5月21日 (二)	08:20~11:00	二年級水上活動	健康國小游泳池 (松山區延壽街168號)
	13:15~15:30	一年級水上活動	
5月23日 (四)	13:15~15:30	三年級小鐵人比賽	健康國小游泳池及操場 (松山區延壽街168號)
5月24日 (五)	09:20~11:50	松山區八校校際體育交流 暨本校六年級小鐵人比賽	健康國小游泳池及操場 (松山區延壽街168號)
	13:15~15:30	五年級小鐵人比賽	

# 小鐵人 三項

健康

主動

尊重

## 健康國小

Jiankang Elementary School

讓每個孩子都成功



### 107學年度第2學期 水上活動

5/21: G一 / 13:15~15:30 泳課時段

浮板渡河

5/21: G二 / 08:20~11:00 泳課時段

自救體驗



### 健康小鐵人活動

5/23 : G三 / 13:15~15:30 泳課時段

5/20 : G四 / 13:15~15:30 泳課時段

游泳15M · 25M → 腳踏車定點

踩踏500米 → 跑步350公尺

5/24 : G五 / 13:15~15:30 泳課時段

5/24 : 松山區八校暨本校G六 /

09:20~11:50 泳課時段

游泳50M → 腳踏車定點踩踏800

米 → 跑步700公尺