

# 2025 新北市運動樂活系列活動總體計畫

## 壹、緣起：

健康是人生最大財富，運動則是開啟健康的第一道密碼，持之以恆的運動習慣，才能享受健康樂活的幸福人生。

新修正「國民體育法」第 2 章第 14 條內容明訂各級學校在校學生，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上，期許落實學生每日規律運動的目標，將運動融入日常生活作息之中，成為從小自然養成的習慣。

新北市政府教育局為增加各級學校運動人口並養成規律運動習慣，以本市各級學校校園為基地，趣味、安全之活動為媒介，結合現有健康與體育領域課程實施，推廣運動樂活系列活動，透過在校園進行的 4 種「班際性普及化」競賽活動，讓學子找到自己喜愛的運動，亦鼓勵各校推廣特色體育運動，創意玩運動，利用在地資源，發展各校創新獨特的校園特色體育運動，如創意汽排球、浮潛、溯溪、帆船、獨木舟等活動，提升學生體適能及強化校園團隊精神凝聚力，落實普及化運動之精神，儲蓄終身健康樂活資本。

2020 奧林匹克改革議程(Agenda, 2020)，其中 1 項重要議案是性別平等，如何讓運動更加性別友善與平等是極為重要的工作，本計畫將男女選手比率各佔 50%列為重要目標，展現性別平等的多元價值，落實普及化運動之精神，打造一個性別友善的新北運動城。

## 貳、辦理單位：

一、主辦單位：新北市政府教育局(以下簡稱本局)。

二、承辦單位：光榮國中、丹鳳國小、三多國小、民安國小。

三、協辦單位：新北市政府體育局、新北市政府警察局(含海山分局)、新北市政府衛生局、  
新北市中等學校體育促進會、新北市國民小學體育促進會、新北市體育總會  
及各分區承辦學校。

參、計畫期程：114 年 1 月至 12 月。

肆、參與對象：本市各級學校親師生(含行政組)。

## 伍、推動策略與作法：

一、鼓勵一起來運動，擴大辦理普及化運動種類：

(一) 配合教育部體育署普及化運動，辦理「中小學大隊接力」、「國小師生樂樂棒球」、「國小健身操」比賽，並增加「中小學大隊接力」、「國小師生樂樂棒球」行政組競

賽組別，讓親師生一起來運動。

- (二) 推動本市普及化運動，辦理「中小學躲避球賽」活動，並增加「中小學躲避球賽」行政組競賽組別，讓親師生一起玩運動。

二、推動零時體育，落實 SH150 政策，讓人人愛運動、處處可運動、時時能運動：

鼓勵各校晨間(如校園晨跑、健身操、創意球類等)、課間(如全校大跳繩)、課後運動社團(如籃球、足球、桌球等)，增加學生每日規律運動時間。

三、建立綿密支持、陪伴樂活系統：

- (一) 由校長領軍，師長帶頭，共同參與行政組比賽，以具體行動支持，陪伴孩子一起玩出樂趣、玩出健康，實現校園愛運動。
- (二) 結合普及化運動，納入學校課程(體育課)及活動(運動會、班際競賽)行事曆規劃辦理，提供班際學生多元、多樣運動參與，以運動開啟健康之門。

四、規劃體適能檢測，掌握學生體適能狀況：

每學期實施 1 次體適能(坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800 公尺跑走或 1600 公尺跑走與漸速耐力折返跑併行)檢測，各校應於各學期第 16 週前完成檢測成績上傳，並針對 4 項檢測表現未達中等學校，成立體適能運動處方工作坊，提供個別化運動處方，結合課程教學練習與訓練，有效提升體適能。

五、學校及分區競賽增加混合性別競賽之比率

- (一) 大隊接力採男女各半，性別平權方式進行競賽。
- (二) 樂樂棒球、躲避球、健身操等競賽活動，均以班級參賽為報名條件，破除運動項目性別隔離、促進或縮小運動參與性別落差。
- (三) 未來開設更多適合性別平等普及化競賽項目，鼓勵弱勢群體參與運動。

陸、主題架構圖：



圖 1：2025 新北市運動樂活系列活動架構圖

柒、規劃內容：

主題	種類	初賽	區賽	市級複(決)賽 辦理日期	註冊時程	領隊(技術)會議	承辦學校
						地點	辦理地點
跑出自信	中小學大隊 接力	✓	✓	114/3/18 雨備： 114/3/28 或 4/2	即日起至 114/2/12 中午 12 時	114/2/18	光榮國中
						板橋體育場 視聽教室	板橋體育場
揮出活力	國小師生樂 樂棒球比賽	✓		114/3/6~8 雨備： 114/3/13~15	即日起至 114/2/11 中午 12 時	114/2/14	丹鳳國小
						丹鳳國小 2 樓 大辦公室	瓊林棒球場
玩出快樂	中小學躲避 球賽	✓		114/3/19~21	即日起 至 114/2/18 中午 12 時	賽程抽籤： 114/2/27	三多國小
						技術會議： 114/3/17	

動 出 健 康	國小健身操 比賽	✓	114/3/18	即日起至 114/2/21 中午12 時	114/3/4	民安國小
					民安國小	板橋體育館

捌、活動經費：由教育部體育署及本局相關經費支應。

#### 玖、獎勵：

- 一、積極推廣普及化運動績優學校獎勵：依據新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則第8項第13款，專案給予積極推廣普及化運動績優學校辦理敘獎。
- 二、承辦學校及優勝學校獎勵：各承辦學校及優勝學校請逕依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」、「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」第8項第8款(承辦學校)、第8項第2款及第9款(優勝學校)、「新北市政府及所屬各機關學校公務人員平時獎懲基準」、「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」所定之額度及人數辦理。

#### 拾、注意事項：

- 一、為落實班際性普及化運動推廣，請各校踴躍參加運動樂活系列活動。國小各校請至少擇2種項目參加，國高中職各校則請務必參加大隊接力項目。
- 二、參賽單位：
 

各競賽種類領隊會議(含技術會議)及由本局召開之承辦單位工作協調會議與會人員及工作人員、競賽期間(含前一天場佈)承辦(協辦)學校工作人員、參賽各校工作人員(領隊、管理、教練、導師…等)至多4人、裁判人員、參賽教師，均得以公假登記並排代課(若逢假日得於2年內核實補休，但以課務自理為原則)。
- 三、承辦學校：
  - (一) 請派員出席本局召開之運動樂活系列活動籌備會及檢討會等會議(時間、地點另行通知)。
  - (二) 請承辦學校於各競賽種類賽前召開領隊會議，聯繫參賽、抽籤、各校配合事宜。
  - (三) 請各承辦學校於競賽結束後，將各種類各組優勝名單、團體成績表發函寄送參賽單位(正本含附件：各級學校，副本含附件：新北市政府教育局)，以辦理敘獎事宜。

四、本局部分補助各校參加本比賽(進入市賽者)之經費，每校每項目補助 5,000 元，補助項目包含保險費、交通費、膳費、水及營養補給品…等，經費動支前應填具經費概算表，經主辦會計及校長核章後始得執行。

五、各校於賽前需辦妥運動員及隊職員之相關保險事宜。

六、本請各班組隊時，應了解學生身體狀況，並請家長簽署參賽同意書，以免發生危險。

七、本總體計畫各項系列活動依規定投保公共意外責任險，故不可歸責於主辦單位之責任所造成之傷亡(例如個人疾病)，不在承保範圍。如欲加強保障，可自行投保旅遊平安險。

#### **拾壹、預期效益：**

一、透過 4 項班際性普及化競賽活動，培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

二、落實 SH150 推動政策，各級學校藉由晨間、課間及課後時間增加身體活動，每位學生每週規律運動達 150 分鐘，持續維持本市學校除體育課外每週體育活動時間 150 分鐘(SH150)達成比例 100%。

三、提升本市各學制學校學生體適能 4 項檢測(坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠、心肺適能)，預期體適能通過率達 113 學年度目標 69%以上。

**拾貳、本計畫奉核後實施，修正時亦同。**