

新北市林口區頭湖國民小學《品德手冊》學生榮譽點數獎勵方式

► 樂活運動實施辦法：

- 一、同學可於晨光時間、下課時間至操場跑步運動，請**同學或老師**認證圈數。(體育課或團隊練習不列入計算)
- 二、圈數總計達到樂跑目標(如下表)、每日萬步達成 10 次、每月積極配合班級樂活動運(連續 4 週)，都可以蓋章 1 點。(可累計)
- 三、樂活運動目標

(1)樂跑：

年級別	樂跑圈數目標	以每週 5 天，每月 20 日估算
一年級	20 圈	每天 1 圈→1 個月達標！
二年級	30 圈	每天 1.5 圈→1 個月達標！
三年級	40 圈	每天 2 圈→1 個月達標！
四年級	50 圈	每天 2.5 圈→1 個月達標！
五年級	60 圈	每天 3 圈→1 個月達標！
六年級	60 圈	每天 3 圈→1 個月達標！

(2)每日萬步：10 次達標，可得 1 點。(以計步器統計或請家長於聯絡簿備註，導師從寬統計)

(3)每月積極參與：每週落實 SH150 活動(健康操+運動)，每月連續 4 週，可得 1 點。(由班級導師認定)



