

頂埔國小 110 學年度 100 週年校慶辦理親子路跑活動成果

活動名稱	戀戀大安圳 頂埔好風光		辦理單位	學務處-體健組	
對象人數	親子組家庭 80 組 196 人	男	102 人	辦理期間	111 年 04 月 24 日 05:30-9:00
		女	94 人		
承辦活動	學務處-體健組 王振宇組長		辦理地點	本校操場-大暖路.龍泉路	

執行成果概述：

本校與社區土城慢跑協會合作，辦理金城桐花盃路跑賽，特增加『親子組』給小朋友們及長輩們一個活動的契機，在活動現場，爺爺奶奶緊握小朋友的手，讓家庭能同聚一堂，在早晨來個不一樣的親子娛樂，一齊奔跑，也讓長輩們找回青春活力，更讓親子關係更上一層樓。

參與的民眾各個活力十足，完成賽事的民眾們不停的在終點處合影，臉上掛著滿滿笑容。參加的居民們多是平常都有在健走，但這次是帶著兒子、女兒還有孫子們一同參與，三代同堂參與路跑活動的經驗非常難得，雖然只有五公里，但能這樣一起運動很開心；而小朋友則表示，這次路跑活動不僅好玩，還有獎牌可以拿，下次還要請媽媽帶我一起來玩！

親子路跑不但讓家人間的感情更加緊密，也讓小朋友們透過實際參與，慢慢喜歡上運動，更建立起運動習慣；而民眾也表示，希望各級機關及民間團體能多多舉辦類似的活動，讓假日的行程，多了不一樣的新選擇。

活動效益：

一、量的分析

- 1、全校親子 80 個家庭 196 人參加。
- 2、全校學生個人參加人數 126 人。

二、質的分析

1. 從小培養運動風氣，養成孩子規律運動的習慣，提升學童身心健康。
2. 藉由活動來提倡親子活動的重要性，家長利用休閒時間與孩子一齊奔跑，遠離 3C，增強親子間的親近感和親密性。

頂埔國小 110 學年度 100 週年校慶辦理『戀戀大安圳 頂埔好風光』親子路跑活動成果照片



頂埔國小 110 學年度 100 週年校慶辦理『戀戀大安圳 頂埔好風光』親子路跑活動成果照片



頂埔國小 110 學年度 100 週年校慶辦理『戀戀大安圳 頂埔好風光』親子路跑活動成果照片



頂埔國民小學 100 週年校慶辦理「戀戀大安圳 頂埔好風光」親子路跑活動學習單

(4)年(1) 姓名：林佳加



頂埔國小在(4)月(24)舉辦路跑賽，我參加了親子路跑賽。
我和我的家人有：我跟爸爸兩人 一起跑。

參加路跑時我看到印象最深的是：許多人很努力的邁向終點
所以我要更加努力才行。

說一說和家人一起跑的感覺：都是爸爸一直叫我跑快一點
害我拿了親子組第一名真是可惡！好累喔！

請家長給回饋：聽得有權會跟女兒一起跑親子組。賽前作加會主動約爸爸
一起跑龍氣路，這次可以跑第一名，是作加平時努力的成果，很榮幸他。也謝
謝學校三三擇舉辦這次的路跑。

頂埔國民小學 100 週年校慶辦理「戀戀大安圳 頂埔好風光」親子路跑活動學習單

(20)年(7) 姓名：劉祚廷



頂埔國小在(4)月(20)舉辦路跑賽，我參加了親子路跑賽。
我和我的家人有：我、爸爸、媽媽 一起跑。

參加路跑時我看到印象最深的是：我扭完月卻

說一說和家人一起跑的感覺：不良小夫總給但是
很長，因為我中途扭完月卻最後我
跟朋友一起跑完了。

請家長給回饋：祚廷第一次路跑從頭到尾都沒有放棄的跑到終點表
他感到很驕傲。此親子活動完成共同目標，深具意義，感謝學校
的用心。

頂埔國民小學 100 週年校慶辦理「戀戀大安圳 頂埔好風光」親子路跑活動學習單

(二)年(2) 姓名：陳宥恩



頂埔國小在(4)月(24)舉辦路跑賽，我參加了親子路跑賽

我和我的家人有：爸爸媽媽 一起跑

參加路跑時我看到印象最深的是：很多人在我們加油

說一說和家人一起跑的感覺：因為爸爸媽媽太久沒跑步了，所以爸爸媽媽的腳都很酸。

請家長給回饋：很開心舉辦路跑活動，希望朋友一起增加親子互動一起運動。

頂埔國民小學 100 週年校慶辦理「戀戀大安圳 頂埔好風光」親子路跑活動學習單

(2)年(2) 姓名：謝伯亨



頂埔國小在(4)月(24)舉辦路跑賽，我參加了親子路跑賽

我和我的家人有：哥哥爸爸 一起跑

參加路跑時我看到印象最深的是：有人還幫我加油

說一說和家人一起跑的感覺：感覺跑起來

請家長給回饋：非常有意義的親子活動可鍛鍊身體且增進親子互動，以後會多鼓勵參加此類活動。

頂埔國民小學 100 週年校慶辦理「戀戀大安圳 頂埔好風光」親子路跑活動學習單

(2)年(3) 姓名：鄧宇辰



頂埔國小在(4)月(24)舉辦路跑賽，我參加了親子路跑賽
我和我的家人有：爸爸、弟弟、媽媽一起跑

參加路跑時我看到印象最深的是下坡，因為下坡速度很快
我好像飛毛腿。

說一說和家人一起跑的感覺：感覺心非常快
害我累得半死可是我還是堅
持到底拿到第23名。

請家長給回饋：全家一起參加路跑活動，增強體能，真是有意義的好活
動，也讓我們發現孩子長大不少，也能一氣跑完5公里的路程。
獎牌製作也很精美，感謝學校細心安排。

頂埔國民小學 100 週年校慶辦理「戀戀大安圳 頂埔好風光」親子路跑活動學習單

(一)年(七) 姓名：王禾柔



頂埔國小在(四)月(24)舉辦路跑賽，我參加了親子路跑賽
我和我的家人有：媽媽一起跑

參加路跑時我看到印象最深的是路很遠我跑得累

說一說和家人一起跑的感覺：很開心

請家長給回饋：柔柔很棒能完成五公里的慢跑活動，
雖然有點累，但和孩子一起完成路令人開心。
是非常特別的經驗。