

新北玩運動 樂活動健康

在105學年度第2學期公私立國民小學校長會議中，朱市長以「玩運動・動健康」為主軸，一起跳動感健身操，實現「我的新北市・我的運動城市」的目標。環視「新北玩運動」是希望市民養成規律運動習慣，有助於提升本市未來規律運動人口比例，將新北市打造成全國最進步的運動城市。因此我們推動「2018運動樂活系列活動」，以「動出健康」、「玩出快樂」、「游出活力」、「跑出自信」4大主題，結合本市多元運動場域，規劃出8大運動項目之系列活動，包含路跑、登山健行、桌球及籃球聯誼賽、棒球與幼兒足球聯賽、水域活動體驗及單車快樂遊，邀市民來運動、玩運動、愛運動及享運動，營造全民玩運動的氛圍。

依據體育署近年統計，本市學生體適能通過率從100學年度的41.37%已提升到106學年度的67.5%，為增加國中小學運動人口並養成規律運動習慣，以各校園為基地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，鼓勵各校推廣特色體育運動，創意玩運動。此外，本市已興建完成13座運動中心及運動公園，居全臺之冠，0到99歲的課程通通涵蓋，每月服務超過10萬人次，帶動運動人口達35%，為六都第一。

107年本市首度集結216所國小共同響應「新北動健康，祖孫作伙來」結合大隊接力運動會，辦理「祖孫作伙來」健康操活動，80位祖孫共同帶動全場活力健康操，逾4,500人參與，落實幸福家庭123理念，結合祖父母節，融入動健康概念，辦理「棒球祖孫情」及「老人運動會」，鼓勵全家共同運動，凝聚家人情感。

本市樂齡學習中心在春、秋季班全面推動「動健康」，各中心學員皆能下載新北動健康APP、完成運動前後測，並提供運動課程資源，亦透過網路由數位教練帶領做運動，使用起來更加人性化，另外新北動健康APP採用多元方案推廣示範，提供市民自主管理健康理念，搭配「333 運動」計畫，可以鼓勵民眾持續參與運動，培養良好運動習慣與自我管理能力。

未來動健康規劃方向採用多元新媒體行銷，結合新北玩運動概念加上科技運用，增加新北市運動城市知名度，提升市民參與運動人口、鼓勵社區、社團及學校辦理體育活動，以期能促進全民參與，提升運動生活品質，打造新北市成為人人愛運動、處處能運動、時時享運動的樂活動健康城市。

教育局長 林奕華

