

## 新北市立三重商工『自我挑戰』健康跑走活動實施計劃

105 年 1 月 20 日校務會議通過

學務-體育-03-10

- 一. 目的：為提升學校運動風氣，增進學生體能，鍛鍊健全身心，進而養成終身運動的習慣。配合推動 SH150 方案每週運動 150 分鐘和大跑步樂跑計畫，高中階段：以「自我挑戰、賽會參與」為實施原則，鼓勵學生挑戰並拓展慢跑實力，建立自信心。
- 二. 實施對象：全校學生，請以班級為單位。
- 三. 實施時間：每學期第 1 週至第 15 週，共計 15 週。
- 四. 實施地點：本校操場和校園(校園慢跑和路跑活動皆可)。
- 五. 實施辦法：
  1. 圈數計算採按日累計方式計算。以全班統一於課餘時間進行為準，體育課慢跑時間除外。可衡量自己體力與時間逐步累積圈數。請務必量力而為，注意暖身活動與慢跑時安全。為避免同學因超負荷的運動造成傷害，每次慢跑最少圈數為 5 圈，或校園慢跑，亦可，目標 1600 公尺距離。
  2. 全程以跑步方式完成，步行即停止圈數計算，可依個人體能調整跑步速度。
  3. 身體如有疾病，不適合參加劇烈運動之同學無法慢跑的情況，為避免發生意外，可自行依適合之運動形式代替(如:健走..等)，時間達 30 分鐘即可。
  4. 請至體育組登記並領取圈數統計表，方可參加慢跑活動。班級請推派一位同學負責每日圈數登記工作，於活動結束後，該同學記小功一次。並督促班級登錄「跑步大撲滿」紀錄平臺。
  5. 每學期第 16 週由體育股長收回統計表統整，體育組辦理獎勵事宜。
- 六. 獎勵辦法：

累計圈數	獎品種類	獎勵名額限制
70	記嘉獎一次	不限
90	記嘉獎兩次	不限
120	記小功一次	不限
160 以上 (每班累積圈數前二名)	記小功一次及運動襪一雙	每班二名

\*獎勵名額除記功獎勵部分名額不限外，其餘獎項皆有名額限制，以最後統計達到圈數之優先順序給予獎品。

體育組

~ 110 ~



活力．專業．多元．創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606