

臺北市私立大同高級中學推動跑步運動實施計畫

壹、依據：

北市教體字第09536743100號辦理。

貳、目的：

增進大同高中（簡稱本校）學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動能力之市民。

參、基準：

為鼓勵本校學生，推廣跑步運動，每週除體育課外至少跑步一次為原則，每次跑步距離 800 公尺以上為原則。

肆、辦理單位：

二、承辦單位：學務處體衛組

伍、實施對象：本校學生及教職員工。

陸、實施方式：

一、以班級為單位利用星期四升旗時間做全校性的慢跑。

二、於每學期課程結束二週內，彙整校內實施成果，報局備查。

三、每學年至少舉辦一次班際跑步競賽活動（運動會）。

柒、推動策略：

一、利用大型集會時間向師生宣導正確跑步運動觀念及跑步對健康的益處。

二、鼓勵校內教師以身作則，積極參與跑步運動。

三、鼓勵校內師生參與校外所舉辦之路跑活動。

捌、注意事項：

一、凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。

- 二、實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
- 三、實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
- 四、應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
- 五、氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。
- 六、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

玖、經費及獎勵

- 一、推動跑步運動相關事宜所需經費，由體衛組相關經費項下勻支。

二、獎勵方式：

- (一) 學生個人納入全民教學學習護照，體育加分。
- (二) 每學期班級跑步平均次數達 20 次以上之班級，全班記嘉獎乙次；達 30 次以上之班級，全班記嘉獎兩次；達 40 次以上之班級，全班記功乙次。
- (三) 協助本案之體育教師及相關人員，視實際狀況提報校長酌予獎勵。
- (四) 參加校外路跑活動有績效者，得酌予獎勵。

- 拾、本計畫經校務會議討論由校長核定實施，修訂時亦同。