

瑠公國中慢跑活動實施辦法

104.12.04 核定，107.03.01 修正

一、主旨：為配合教育部推動 SH150 計畫及提昇師生體適能，增進師生互動，特舉行本項慢跑活動。

二、實施時間：以上午 1100 開始至下午 1400 不宜從事本項活動外，其餘時間由各班自行決定實施時間。

三、實施方法：

- 1.結合社會領域課程，以台灣全島各縣市之地名及公里數做為本項活動的數據紀錄。
- 2.每次實施慢跑時由各班體育股長於班級點名單設置之里程數統計表註明實際參與人數。
- 3.運動後請體育股長於里程數統計表上，以全班參與人數 X 操場圈數(每圈 150 公尺，其他場所不接受認證)紀錄每次慢跑後之里程數。
- 4.首次起跑點均以基隆為出發點，當里程數累計已達屏東時，可將里程數統計表送體育組認證，由體育組核章後報請學務處獎勵。回程時亦以回到基隆為終點，回程亦可接受獎勵。
- 5.於跑步前請各班事先規劃每次完成圈數，且以整隊方式跑完，個人完成之圈數不予統計。
- 6.體育課安排之跑步不可納入同日計算。

四、獎勵辦法

- 1.若達規定之里程數即可報請學務處於便服日當天獲得穿便服的權利，如完成環島一圈即簽報全班嘉獎一次。
- 2.本活動所累積之數據，必需至教育部體適能網站登錄慢跑大撲滿慢跑里程數累計。

五、注意事項：

- 1.遇雨天活動暫停。
- 2.各班於起跑前應做適當之熱身活動避免運動傷害之產生；班級所定之完成圈數應視班上全體參與同學能力範圍而定，切勿強迫或超負荷操作，以免造成身體不適現象發生。
- 3.本活動目的除提升體適能之外，更冀望能凝聚各班級力量鼓勵全班同學共同從事本項活動，惟如遇身體不適同學可扣除參與人數即可，切勿勉強其配合班上集體實施。
- 4.請勿以少報多，如經查獲一次將倒退里程數 60 公里。
- 5.上、下學期里程數不得累積，學期結束前需繳交統計表至體育組登錄。
- 6.補跑機制：一週內全班同學應完成 5 圈，2 週由體育組統計一次，未達 10 圈的班級，將利用大下課時間將 2 週未完成的圈數補齊。

六、本辦法經校長核可實施。

瑠公國中慢跑活動里程數統計表

班級：

導師：

日期	節次	參與人數	未參與 同學座號	完成圈數	里程數 (單位公里)	累積里程數 (單位公里)	體育組 認證欄

慢跑運動里程數示意圖

