

新竹市北區民富國小 114 年晨間慢跑運動實施計畫

壹、依據：一、依教育部體育署推動「SH150 方案 (SPOTR&HEALTH150) 方案」。

二、新竹市政府推動「快活計畫 - 快樂運動、活出健康」計畫辦理。

貳、目的：一、為促進本校學生心肺耐力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動習慣之青少年。

二、增加身體活動時間、強健體魄，以符合健康體位。

參、基準：為提昇學生體適能，推廣校園慢跑運動風氣，每週除體育課外至少慢跑一至二次，

每次跑步距離為運動場「幼兒園、低、中、高」1、2、3、4 圈以上 (含 1、2、3、

4 圈) 為基準。【本校運動場 1 圈為 200 公尺】

肆、主辦單位：學務處

伍、協辦單位：幼兒園、一~六年級各班導師

陸、實施對象：全校學生(以班為單位)

柒、實施日期：103 年 12 月起~至今持續推動

捌、實施方式：一、以班級為單位，利用晨間、課間。以彈性多元的方式，強化學生的跑步

能力；每日慢跑次數只採計 1 次 (體育課之慢跑不列入計算)，慢跑距離

大於 400m 以上。

二、登記方式：可將學生跑步記錄於體適能護照。

「樂活慢跑」已於校園中推動多年，目前仍有少數班級推動，為使民富小朋友們能有更強健之體魄，體適能檢測的參加率及通過標準率均逐年提升，及培養學生對運動的熱愛，期望學生多利用下課時間至操場運動，提昇學生健康體位、活力體能，達到全校熱愛運動的目的。

玖、注意事項：一、凡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、應盡量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。

四、氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應盡量避免實施跑步活動。

五、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達成特定目標。

拾、本計畫經體育委員會會議議決後，呈請校長核定後實施，修正時亦同。