

臺北市私立靜心高級中學（國小部）跑步達人運動實施計畫

108.7.26 經行政會議通過

壹、依據：

臺北市政府95年3月14日第1363次市政會議市長指示。

貳、目的：

增進本校學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養學生具備規律運動之能力。

參、實施基準：

臺北市政府為鼓勵本市中小學生，推廣跑步運動，每週除體育課外至少跑步一次為原則，建議每次跑步距離：國小一、二年級 100—200 公尺，國小三、四年級 200—400 公尺，五、六年級 600—800 公尺；國、高中(職)800 公尺以上為原則。

肆、實施對象：本校學生。

伍、實施方式：

(一) 個人跑步：學生榮譽護照中列有跑步達人畫記表及認證卡，若已畫記完畢（達成環島一周）請至學務處領取新的表單。

1. 跑步 200 公尺可畫記 1 次，畫記表中每一格畫記 10 次（兩個“正”字），代表跑步 2 公里；在社區公園跑步或參加路跑活動皆可畫記。

2. 畫記完 10 次後（兩個“正”字），請導師蓋章（認證職章）。

3. 每完成一站可將學生榮譽護照交到學務處蓋章。

(二) 班級跑步：

1. 利用晨間、課間、課餘或課後放學，以彈性多元的方式，強化學生的跑步能力。

2. 「跑步達人班級紀錄表」每班一張，成效列入年度績效考核，請於每學期課程結束前二週內，請班級紀錄表繳交至學務處。

陸、各班跑步時間如下：

時間 班級	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一年級		V			
二年級			V		
三年級	V			V	
四年級			V		V
五年級	V			V	
六年級		V			V

柒、本計畫經行政會議通過，陳 校長核可後實施，修正時亦同。