

# 臺北市私立靜心高級中學（國小部）跑步達人運動實施計畫

## 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。

（一）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。

（二）畫記完 10 格後（兩個「正」字），請導師蓋章（認證職章）。

（三）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：

（一）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。

（二）「跑步達人班級紀錄表」每班一張，每學期結束前二週將紀錄表繳交至學務處統計，班級實施天數超過 25 天以上且為該學年最多天數之班級，頒發「跑步達人模範班級」錦旗，於兒童週會頒獎。

## 陸、各年級跑步分流實施規劃如下：

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	