

臺北市私立靜心高級中學附設國小部跑步達人運動實施計畫

114.07.25 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。

（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 | |

柒、本計畫經行政會議通過，陳校長核可後實施，修正時亦同。