

白河國中健康體位路跑累計比賽

壹、為培育學生運動知能，養成規律運動習慣，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。訂定本校學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

貳、主辦單位：學務處體育組

參、活動日期：106 年 9 月 20 日起至 107 年 1 月 4 日

肆、活動地點：田徑場

伍、活動對象：七、八年級、九年級

陸、實施方式：分為個人與團體組

個人組：請自行登記跑步圈數，並登記在個人跑步累積表。並請他人簽名作證。請各班統計參與人數到體衛組領取。

團體組：以班級為單位（每次至少 14 人，體育班六成人數），可利用每日的早自修、下課時間、自習課、放學進行操場慢跑，（每天的 11:00-15:00 不認證），體育課，專訓課的跑步圈數不納入計算，請康樂股長協助登記。圈數表（如附件一），並於 1/5 日統計數量後繳回學務處。團體跑步圈數可併入個人圈數

八、獎勵及督導：

個人組：每 50 圈即可記嘉獎一支

團體組：各年級跑操場圈數累積最多且需滿 1500 圈之前兩名班級：

第一名 500 元，全班每人記嘉獎乙次。

第二名 300 元，全班每人記嘉獎乙次。

九、預期目標及效益：

一、學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。

二、學生體適能上傳率每年均超過 90%。

三、學生體適能中等比率達 60%。

- 四、學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。
- 拾、本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼體育
衛生組長 康凱富

處室主任：

教師兼
學務主任 王斯民

校長：

康和國中 于淑英

