**大跑步計畫─跑步大撲滿**

目的：以簡單易行、樂趣化、創意化方式引導學生養成規律運動習慣，國小階段以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣，**口號：生來就愛跑 (born to run)。**透過體育署於體適能檢測系統，健康體育網路護照內規劃建置「跑步大撲滿」紀錄平臺，以零存整付方式累計里程數，學生得自行登錄每次跑步距離，引導學生投入跑步運動，培養學生終身運動習慣，達時時運動處處運動之目標。

獎勵：即日起至104年6月30日止，登錄跑步里程數累積21公里者，即能參加抽獎活動，獎品為遊樂園門票50份。

1. 「**跑步大撲滿**」已正式上線供學生填寫每日跑步里程數。
2. 透過資源整併，將認證系統建立於現有之「健康體育網路護照」內，該護照為學校教師進行體適能資料上傳後，學生方可獲得健康體育網路護照登入權限。
3. 操作路徑：教育部體育署體適能網站(www.fitness.org.tw)→健康體育網路護照(passport.fitness.org.tw)
4. 登入帳號：身分證字號

登入密碼：最近一次就學紀錄之學號或座號

1. 跑步大撲滿填寫說明：
2. 填寫單位：公尺(國小)/公里(國中以上)
3. 填寫期限：可回溯8天前
4. 防呆機制：每日最高不可填寫超過42公里(以馬拉松為依據)
5. 累積里程數：搭配動態地圖，以就讀學校所在地為起點，往逆時針方向累積，預計環臺灣一週(約1,080公里)。
6. 未來延伸規劃/設計：
7. 大跑步管理系統：提供參與董氏基金會推展之學校，能代替學生登錄跑步里程數之功能，以防學生無法於有效期限內登錄里程數(尤其是國小學生)。
8. 大跑步專頁：提供**正確跑步法則、跑步裝備、跑步時的身體狀況、里程數換算等資訊。**

備註：「健康體育網路護照」，**以學生身分證字號為帳號，學/座號為密碼**，除提供學校建立學生完整體適能資料庫與成長歷程外，還可促使學生瞭解自身身體活動情形。





