

# 臺北市政府教育局所屬高級中等以下學校推動跑步運動實施計畫

## 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：

增進臺北市（以下簡稱本市）中小學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動能力之市民。

## 參、基準：

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，每次跑步距離：國小一、二年級 100—200 公尺，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、辦理單位：

一、主辦單位：臺北市政府教育局（以下簡稱本局）

二、承辦單位：臺北市政府教育局所屬高級中等以下學校

## 伍、實施對象：本市所屬高級中等以下學校學生。

## 陸、實施方式：

一、各校以班級為單位，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、各校於每學期課程結束二週內，彙整校內實施成果，報局備查。

三、各校每學年至少舉辦一次班際跑步競賽活動。

## 柒、推動策略：

一、各校體育委員會須確實負起規律推動工作，並列入各校行事曆。

二、各校於全校之大型集會時間向師生宣導正確跑步運動觀念及跑步對健康的益處。

三、辦理跑步運動之相關研習，以提昇教師正確跑步運動知能。

- 四、鼓勵校內教師以身作則，積極參與跑步運動。
- 五、向家長及社區民眾宣導正確的跑步運動觀念。
- 六、鼓勵校內師生參與校外所舉辦之路跑活動。
- 七、各校推動情形列入各駐區督學視導項目。
- 八、教育局將派員視導及鼓勵。

#### 捌、注意事項：

- 一、凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
- 二、實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
- 三、實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
- 四、應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
- 五、氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。
- 六、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

#### 玖、經費及獎勵

- 一、各校推動跑步運動相關事宜所需經費，由各校就相關經費項下勻支。
- 二、各校應自行定期辦理成果發表。
- 三、獎勵方式：

- (一) 每學期全校各班跑步平均次數達 20 次以上之學校，校長記嘉獎兩次，主任記嘉獎兩次，體育組長（或承辦人）記功乙次。
- (二) 每學期班級跑步平均次數達 20 次以上之班級，導師記嘉獎乙次；達 30 次以上之班級，導師記嘉獎兩次；達 40 次以上之班級，導師記功乙次。
- (三) 各校協助本案之體育教師及相關人員，由各校視實際況酌予獎勵。
- (四) 各校參加校外路跑活動有績效者，得報本局酌予獎勵。
- (五) 各校實施績效，列入校務評鑑績效參考。

#### 拾、本計畫經局長核定後實施，修訂時亦同。

附件一

臺北市\_\_\_\_\_學年度第\_\_學期\_\_\_\_\_區蘭雅國中班級跑步活動次數統計表

班級承辦人	姓名		(導師姓名)										職稱		導師								
	電話												班級										
班級總人數(人)													活動日期		第一次	年 月 日							
不適跑步者人數(人)															最終次	年 月 日							
學期實施總次數(次) A																							
實施週次	範 例	範 例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	總數
週一		○																					
週二	○	○																					
週三	○																						
週四	○	○																					
週五	○																						
總次數	4	3																					A

導師

體育組長

訓導主任

校長

