

## 臺北市景文中學 105 學年度第 2 學期校園跑步運動實施計畫

一、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及本市推廣學生參與運動相關政策。實施對象：本校全體學生及教職員。

二、實施內容：

(一) 晨間慢跑：

1. 於每天上午 7:40-8:10 進行。
2. 7:35 經班導師、班長引導，整隊帶至中正亭前集合，集合完畢暖身後帶至恆光公園內環園步道進行晨間慢跑。
3. 當天已排定之班級學生 7:40~7:50 於校內或恆光公園籃球場實施暖身活動。
4. 7:50 準時實施 12 分鐘慢跑。
5. 12 分鐘慢跑結束後實施 2 分鐘步行緩和。
6. 實施跑步過程中，將步道分為左右兩道，左道為快速組、右道為慢速組。
7. 計算 12 分鐘跑走距離，可提供個人對體適能瞭解(附件 1)。
8. 體育老師應就慢跑實施之秩序與相關之安全注意事項，於體育課中加強訓練、宣導。
9. 班級隊伍進出校門時應注意交通安全，並請教官室支援交通管制工作。
10. 逢天雨、天氣過於炎熱則該次跑步活動暫停，並於當日朝會前通知各單位。
11. 各班實施慢跑活動應穿著運動服裝，可換穿短褲與 T 恤。

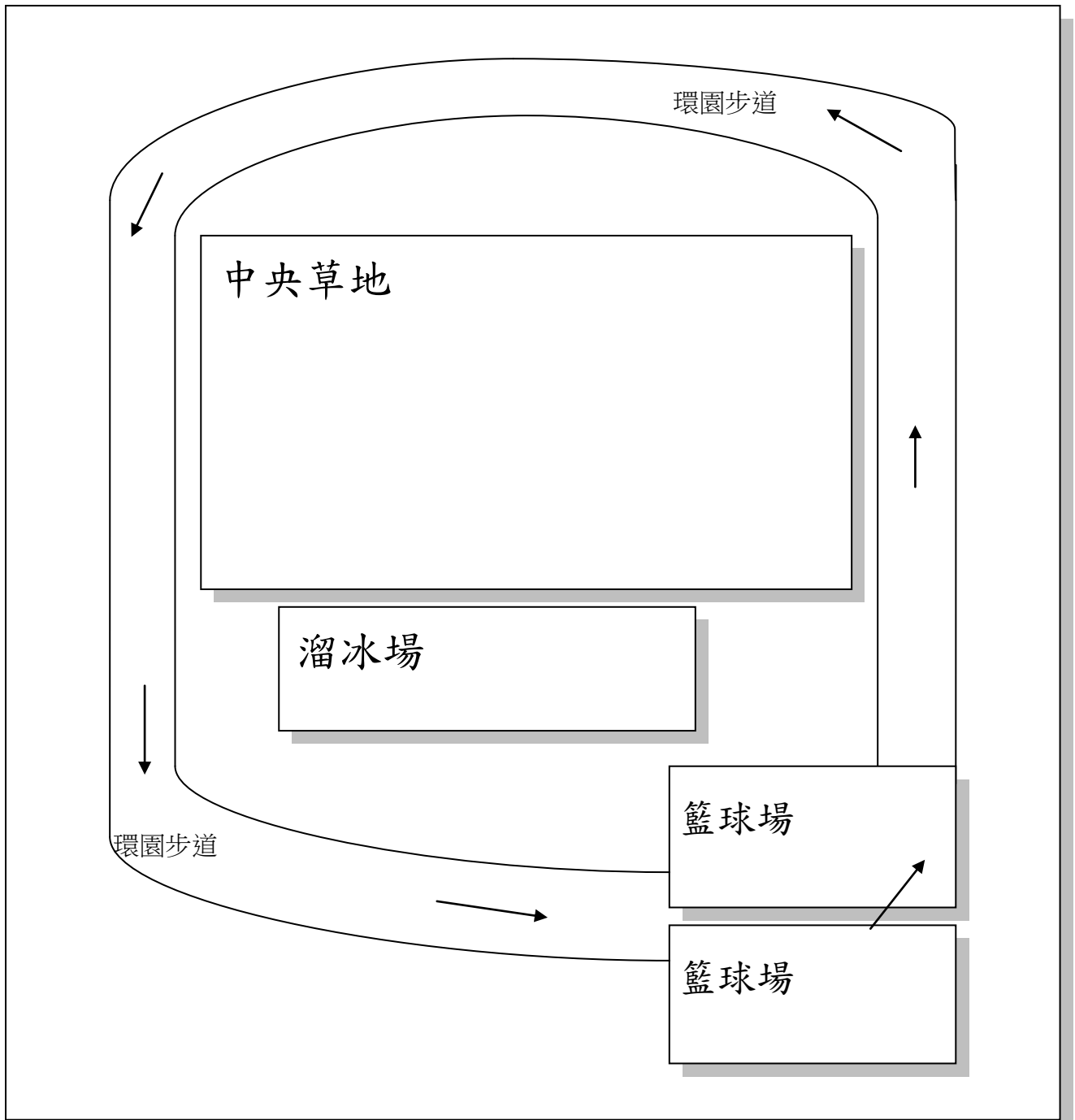
(二) 體育課程慢跑活動：

1. 於體育課上課，熱身操結束後實施慢跑，除需注意各班身體不適同學安置外，並按照循序漸進之原則，逐漸加強負荷，初期以全班能集中跑步 5 分鐘為目標（中正庭前 10 圈，籃球場 8 圈、恆光公園 2 圈）。
2. 各班進行慢跑活動時，應控制速度並將隊伍盡量集中，不得零零散散、奔馳追逐或喧鬧嬉戲，以維安全。
3. 體育老師須在課堂介紹跑步運動的生理機轉、訓練方法、安全注意事項以及各項路跑資訊，以達到推展慢跑活動之目的。

(三) 積極參加各項路跑活動：

1. 積極公佈各項路跑資訊，並由體育老師於課堂中宣導。
2. 鼓勵全校師生、社團參加師生盃中小學路跑錦標賽、台北國際馬拉松、各區路跑比賽，參加有相關證明者，給予嘉獎一次。
3. 鼓勵導師帶領各班同學參加各項慢跑、路跑活動，以利推展跑步活動及班級經營。

四、本計畫呈 校長核可後公佈實施，修正時亦



圖一 恆光公園場地

體適能常模				資料來源：教育部	
男生					
項目	不好	稍差	普通	良好	很好
30秒仰臥起坐	<18	19~21	22~24	25~26	>27(次)
60秒仰臥起坐	<32	33~37	38~41	42~44	>45 (次)
坐姿體前彎	<24	26~31	32~37	38~41	>42(公分)
立定跳遠	<211	212~227	228~243	244~251	>252(公分)
1600公尺跑走	>558	557~516	515~469	468~432	<431(秒)
12分鐘跑走	<1900	1901~2100	2101~2400	2401~2600	>2601(公尺)
女生					
項目	不好	稍差	普通	良好	很好
30秒仰臥起坐	<13	14~16	17~18	19~20	>21(次)
60秒仰臥起坐	<23	24~28	29~32	33~34	>35 (次)
坐姿體前彎	<28	29~34	35~42	41~44	>45(公分)
立定跳遠	<147	148~160	161~173	174~179	>180(公分)
800公尺跑走	>317	316~287	286~263	252~250	<249(秒)
12分鐘跑走	<1500	1501~1700	1701~2000	2001~2200	>2201(公尺)