105學年度**「SH150方案--**加強學生體能**」**實施計畫

ㄧ、目 的：提振學習精神、促進身心健康，增進運動持續力，培養挫折忍耐力與意志力，達到每週運動150分鐘目標。

二、實施地點：成功高中運動場。

三、實施時間：課間、中午、放學後、假日。

四、實施內容及方式：

1、毎週須跑操場30圈(每圈200公尺)，用慢跑方式，

不可以用走的，速度不限，可ㄧ次跑完，亦可分次完成。

2、每日跑完之圈數，請同學隨時至**教育部體育暑健康體育護照登記**。

3、段考期間或遇雨無法跑步時，可提前或延後一週補跑。

4、透過學生自行填寫跑步紀錄認證統計，亦是實踐品德教育的好方法。

5、參與跑步同學圈數之登記，請盡量跑完後隨時至**教育部體育暑健康體育護照登記**。

五、實施對象：本校一、二、三年級。

六、實施期程：

106年2月20日起至106年6月2日止，共15週。

七、、注意事項：

1、一律穿著運動鞋、跑步前須先暖身做操、避免太飽或太餓時運動，而且最好在飯前或飯後1~2小時做運動。

2、依個人適宜的運動強度，循序漸進增加圈數與速度，身體不適宜活動者，請勿逞強跑步，且在運動後要做緩和運動，讓身體漸漸和緩下來。

3、為顧及同學單日跑步過於負荷，單日跑步圈數自行斟酌。

4、體育課上課前之暖身跑步可計算在內。

5、為方便同學利用時間隨時運動，此活動為同學間互信機制，請同學務必誠實紀錄，以發揮良好品

德操守行為。

7、填寫**教育部體育暑健康體育護照**須為本人，不可找人代填。

8、若有發現違規或不確實登記情形，將予以校規嚴懲。

九、本計畫呈請校長核可後實施，修正時亦同。