

## 105 學年度「SH150 方案--加強學生體能」實施計畫

- 一、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、每週須跑操場 30 圈(每圈 200 公尺)，用慢跑方式，不可以用走的，速度不限，可一次跑完，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署健康體育護照登記。
  - 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署健康體育護照登記。
- 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、填寫教育部體育署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。