

新北市淡水區新市國民小學「慢跑登百岳」實施計畫

壹、宗旨：為養成師生自我訓練體能的習慣，增進體適能，培養運動習慣，鍛鍊強健體魄，促進身體健康。

貳、計畫目的：

- 一、運用課(晨)間活動，透由多元、活潑方式，增進學生每日運動量
- 二、建立校園運動文化，養成師生規律運動習慣，以提升體適能。

參、實施對象：一～六年級

肆、實施方式：利用課餘時間或體育課、晨間活動與課間活動時間皆可（以不影響正常上課為原則）。

伍、實施內容：慢跑操場。

一、學生依據台灣百岳（表一）之高度，換算成慢跑操場之圈數（本校操場一圈外圍 200 公尺），完成所有百岳（換算本校操場共 1633 圈），即可完成「慢跑登百岳」活動。

二、每班有一張記錄表（表二），學生每天圈數統計由該班老師統計，共分為 12 階段，每階段達到累積規定的圈數，即可至學務處認證後頒發個人獎狀，並繼續挑戰下一階段，直到完成台灣百岳共十二個階段。

三、學生跑步累計圈數，可延續下個學年，無須重新計算，直到完成整個活動。

陸、本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

主任：

校長：

新北市新市國民小學「慢跑登百岳」認證表

班級：____年____班座號____

姓名：_____

完成階段	日期	累積圈數	導師認證	學務處認證
第一階段(28 圈)				
第二階段(73 圈)				
第三階段(148 圈)				
第四階段(298 圈)				
第五階段(453 圈)				
第六階段(613 圈)				
第七階段(773 圈)				
第八階段(933 圈)				
第九階段(1100 圈)				
第十階段(1270 圈)				
第十一階段(1447 圈)				
第十二階段(1633 圈)				

新北市新市國民小學「慢跑登百岳」認證表

班級：____年____班座號____

姓名：_____

完成階段	日期	累積圈數	導師認證	學務處認證
第一階段(28 圈)				
第二階段(73 圈)				
第三階段(148 圈)				
第四階段(298 圈)				
第五階段(453 圈)				
第六階段(613 圈)				
第七階段(773 圈)				
第八階段(933 圈)				
第九階段(1100 圈)				
第十階段(1270 圈)				
第十一階段(1447 圈)				
第十二階段(1633 圈)				