

花蓮縣政府 函

地址：97001花蓮市府前路17號
承辦人：簡孟蕙
傳真：03-8462790
電話：03-8462860分機351
電子信箱：rose1019@nt.hl.gov.tw

受文者：花蓮縣花蓮市中正國民小學

發文日期：中華民國105年5月19日
發文字號：府教體字第1050089307號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：1、跑步運動模組。2、運動紓壓計畫。(1050089307_Attach002.pdf、1050089307_Attach003.pdf)

主旨：檢送大跑步計畫-跑步運動模組乙份，請各校參考運用鼓勵學生規律運動，儲蓄健康，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據教育部體育署105年5月10日臺教體署學(一)字第1050013373號 函辦理。
- 二、跑步運動模組依時段分為「晨間」、「課間」及「課後」三種，各校得依不同年級需求進行編排組合，亦可以此模組為基礎自由變化，增進學生跑步意願(建議各年級每日至少執行一種模組，每時段至少執行20分鐘)，並請學生於跑步後至本署體適能網站「跑步大撲滿」紀錄平臺登錄並累計跑步里程數。
- 三、跑步運動模組建議得搭配本署補助董氏基金會辦理之「樂跑四季-RUN遊台灣百岳」活動目標進行，增進同學參與動機(活動官網：<http://www.run99.org/>)。
 - (一) 第一階段(春季花海)：105年3月21日至5月31日，累計里程23,761公尺(200公尺操場119圈)。

105/05/19





(二) 第二階段(夏季草原)：105年6月1日至8月31日，累計里程26,699公尺(200公尺操場134圈)。

(三) 第三階段(秋季楓林)：105年9月1日至11月13日，累計里程22,829公尺(200公尺操場115圈)。

(四) 第四階段(冬季雪景)：105年11月14日至12月31日，累計里程14,997公尺(200公尺操場75圈)。

四、各級學校學生若有上傳體適能資料至「健康體育網路護照」者，皆可使用「跑步大撲滿」功能；「跑步大撲滿」登錄帳號、密碼與「健康體育網路護照」相同，可逕洽各校負責上傳體適能資料人員；系統操作問題請逕洽中華民國體育學會，電話：02-77346879；計畫內容問題請逕洽董氏基金會，電話：02-27766133，分機205。

五、隨函檢送「跑步運動模組」及「樂跑四季-RUN遊臺灣百岳」運動紓壓宣導計畫各乙份供參，請鼓勵學生踴躍參與並至「跑步大撲滿」登錄里程數。

正本：本縣各公立國民中-小學、花蓮縣立體育實驗高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立花蓮高級工業職業學校、國立花蓮高級農業職業學校、國立花蓮高級商業職業學校、四維學校財團法人花蓮縣四維高級中學、花蓮縣私立海星高級中學、花蓮縣私立國光高級商工職業學校、花蓮縣私立海星國民小學、慈濟大學附屬高級中學小學部、慈濟大學附屬高級中學國中部

副本：本府教育處

2016-05-19
15:31:38
文
章