

台南市歸仁區保西國民小學 100 學年度 學童校內體適能慢跑比賽實施計畫

- 一、宗旨：提昇學生體適能，養成規律的運動習慣。
- 二、比賽時間：12 月 19 日至 12 月 23 日。
- 三、比賽組別：分為初級、中級、高級、挑戰級，男、女童分開比賽，共 8 組。
- 四、參賽資格：建議能夠連續跑 2 圈以上的學童，較適合報名參加初級和中級。能夠連續跑 5 圈以上的學童，較適合報名參加高級和挑戰級。凡參加的學童均需經過家長同意。
- 五、獎勵方式：前六名者，於學生朝會頒發獎狀。其餘選手如果能在各組時間限制內跑完全程者，將姓名公布於學校網頁上，以資鼓勵。
(備註：如果參加的組別與去年相同者，通過者將不再發給合格證書，但仍可參加該組別的排名。)
- 六、比賽規則：
 - 1、在指定操場圈數下，最快跑完者為第一名，取前六名。
 - 2、本項比賽希望選手盡量以跑步姿勢完成，在比賽過程中盡可能不使用徒步方式。
 - 3、各組慢跑比賽圈數及時間限制如下：

年級 \ 圈別	3 圈 (4 分內)	4 圈 (5 分 30 秒內)	6 圈 (8 分內)	8 圈 (10 分 30 秒內)
初級	✓			
中級		✓		
高級			✓	
挑戰級				✓

- 七、本計畫經校長核定後實施，修訂時亦同。

