

臺北市立萬芳高級中學辦理 113 年度 「大安區、文山區學校校際體育交流—健走」實施計畫

- 一、依據：臺北市政府教育局 91.04.30 北市教七字第 09133429300 號函頒「臺北市學校體育發展方案」辦理。
- 二、目的：
- (一) 發展學校體育落實本市各級學校體育教學活動，帶動校園運動風氣。
 - (二) 培養學生運動興趣及增進學生體適能，養成終身運動習慣。
 - (三) 提昇學校整體運動水準，進而發掘並培養優秀運動人才。
 - (四) 培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
 - (五) 提升學生運動行為表現，規劃出適合自己的運動計畫，透過對計畫的掌握，表現出努力實踐之態度與行為，以養成終身的運動習慣。
- 三、指導單位：臺北市政府教育局。
- 四、主辦單位：臺北市立萬芳高級中學。
- 五、協辦單位：國立臺灣師範大學附屬高級中學、國立政治大學附屬高級中學、臺北市立和平高級中學、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立大安高級工業職業學校、臺北市立木柵高級工業職業學校、臺北市私立景文高級中學、臺北市私立滬江高級中學、臺北市私立大誠高級中學、臺北市私立再興高級中學、臺北市私立東山高級中學、臺北市私立開平高級中學、臺北市私立延平高級中學、臺北市私立東方高級工商職業學校、臺北市私立金甌女子高級中學、臺北市私立喬治高級工商職業學校、臺北市私立靜心高級中學。
- 六、活動日期：113 年 11 月 27 日（週三）。
- 七、集合地點：指南宮牌樓。
- 八、活動路線：臺北大縱走綠環第七段路線部分路段。
指南宮貓空親山步道(總長 4.1 公里)指南宮牌樓登山口→(0.9K, 35 分鐘)→指南宮→(0.4K, 15 分鐘)→貓纜指南宮站→(0.5K, 15 分鐘)→大成殿步道入口(157 巷)→(0.3K, 10 分鐘)→大成殿步道入口(指南路三段)→(0.5K, 10 分鐘)→茶推中心步道入口→(0.9K, 30 分鐘)→貓空福德宮→(0.6K, 10 分鐘)→茶推廣中心登山口。
- 九、參加對象：大安區、文山區高中職各校 10 人，並於 112 學年度第 1 學期在籍學生均可參加。
- 十、活動流程：

活動時間	活動內容
09：00–09：10	集合點名
09：10–09：20	暖身操
09：20–11：30	健走開始迎向健康美好的未來
11：30–12：00	完走禮兌換
12：00	活動圓滿結束

十一、 報名手續：

- (一) 報名日期：即日起至 113 年 11 月 6 日（週三）17：00 止。
- (二) 報名方式：請將填妥之報名表 E-mail：cteam04@wfsh.tp.edu.tw
- (三) 聯絡電話：22309585 分機 350 體育組長。

十二、 獎勵：全程完成獲得精美完走禮乙份。

十三、 預期效益：

- (一) 促進大安區、文山區高中職學生了解健走意義，並能持續喜歡健走運動。
- (二) 健走體育自然融入學生之生活，成為最經濟的運動模式。

十四、 附則：

- (一) 配合防疫新生活運動，為確保自身及他人健康，請各參加人員自行配戴口罩。
- (二) 凡有身體不適者請勿參加，途中身體不適時也應立即停止，如不遵守規定而發生意外時自行負責。
- (三) 活動當天如遇大雨等人力不可抗拒之天災，以安全為考量延期辦理，延期時間另行通知。

十五、 本規程如有未盡事宜，得由 大會修訂公布之。

臺北市 113 年度臺北市大安區、文山區高中職群組交流活動

【健走報名表】

學校名稱：_____

領 隊：_____

教 練：_____ 管 理：_____

聯絡電話：_____ 行動電話：_____

傳真電話：_____ 電子信箱：_____

參與人員名單：

編號	姓名	性別	學號	備註
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				