

# 文興高中提升教職員體適能實施計畫

訂定日期：90.09.03

修訂日期：94.09.10

110 學年度第 1 學期期初校務會議通過

113 學年度第 1 學期 9 月 24 日行政會議通過

## 一、依據：

- (一) 教育部中部辦公室訂頒「臺灣省高級中等學校提升學生體適能實施計畫」，自九十學年度起全面試辦高級中等學校教職員工體適能護照辦理。
- (二) 94 學年度行政會議提議通過。
- (三) 107 年 05 月 22 日，臺教授體部字第 1070017127B 號令「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法」第二條辦理。

## 二、目的：

- (一) 配合教師體適能護照政策，培養教師養成規律運動習慣，提高疾病預防的效果。
- (二) 推動教師積極參與運動，使學校充滿朝氣與活力，藉以提升教師體適能。
- (三) 為達到健康體適能 333 計畫，搭配本校健康促進計畫，由體育組聘請專業體育相關老師蒞校指導。

## 三、對象：

- (一) 本校教職員工、無特殊疾病者皆應參加(自由參加)。

## 四、推動體適能工作小組：

- (一) 召集人：校長。
- (二) 執行主任：人事主任。
- (三) 執行幹事：學務主任、教務主任、體育組長。
- (四) 指導教師：體育老師。

## 五、活動項目：

- (一) 有氧舞蹈。(二) 瑜珈。(三) 快走。(四) 其他。

## 六、活動時間：

- (一) 每學期期初公佈並調查。
- (二) 每週一至週四 (16:10-18:00)。

## 七、活動地點：

- (一) 達觀樓地下室(活動教室)
- (二) 操場。
- (三) 其他。

## 八、其他事項：

- (一) 參加人員每學期自付 1500 元整 (自費外聘教練指導)。
- (二) 請從事運動同仁著輕便運動服、運動鞋，並攜帶毛巾與飲用水。
- (三) 使用場地(教室)需遵守場地(教室)之規範。

## 九、本計畫呈請校長核定後實施。