

# 聖心女中SH150 課間操活動辦法

一、宗旨：以聖心全人教育為宗旨，增加學生身體活動時間，提高學生體適能，特舉辦此活動。

二、主辦單位：學務處體衛組。

三、參加單位：以個人及班級為單位。

四、實施時段：每日第一節下課。

五、實施期間：上學期15週、下學期15週（以當年度行事曆為主）

六、實施方式：各班同學運用第一節下課時間，以慢跑、健行或跑走的方式在9:00前到達操場，慢跑或競走方式繞行操場一圈（請準時進教室上第二節課），持整本的生活手冊蓋一戳記，每日以一次為限。

七、獎勵辦法：（上下學期分開計算）

※每學期個人部分：

1. 於活動結束後統計，體育老師會依個人次數加體育分數。
2. 個人每累積滿30次便可兌換快樂坊20元折價券乙張（另行公佈兌換時間及地點）。
3. 高三每學期完成15次，可獲得優質認證。

※每學期團體部分：

1. 於活動結束後統計，班級總人次超過1000次  
全班記嘉獎乙次（個人未滿25次，不與敘獎）。

八、班級人數未滿40人，累積總次數滿850次即可續獎（個人未滿25次，仍不與敘獎）。

九、本辦法待導師會議及校長核可後實施。

健身還可記  
嘉獎雙贏思

