

臺南市立佳興國中學生自主運動登記卡實施方式及獎勵辦法

108.08.29 修訂

【實施方式】

1. 每學期發給自主運動登記卡，填寫學生資料，避免遺失。
2. 學生可利用晨間、課餘、課後及假日時間，自主進行跑步及跳繩運動，每完成跑步操場二圈(400公尺)或跳繩100下，即可請體育老師或導師蓋一格。
3. 登記卡蓋滿時，請拿舊卡至訓導組登記並更換新卡。
4. 休業式前一週，收回各班登記卡，由訓導組彙整統計。
5. 運動時請適度暖身並考量身心狀況調整運動量，為避免運動過量，一天至多蓋五格。

【獎勵辦法】

- 個人部份：
1. 達銅質獎者：記嘉獎壹次。
 2. 達銀質獎者：記嘉獎貳次。
 3. 達金質獎者：記小功壹次。

年級 階段	國一	國二	國三
銅質獎	80 格	90 格	100 格
銀質獎	100 格	110 格	120 格
金質獎	120 格	130 格	140 格

班級部份：每學期統計一次，全校取前二名頒發獎金 800、600 元及獎狀。