

天主教道明高級中學 108 學年度四旬期愛德運動

「健跑行愛德」實施辦法

一、活動目的：

- (一)配合天主教會推展四旬期愛德運動實踐週。
- (二)鼓勵大家發揮人溺己溺、人飢己飢的精神，以克己行為行愛德。
- (三)將募款及運動進行結合，鼓勵大家運動紓壓、健身之餘，也能關懷別人，互助互惠。

二、辦理單位：

- (一)主辦單位：道明中學
- (二)承辦單位：生命教育中心
- (三)協辦單位：體育組、普愛會

三、參加對象：全校教職員工生。

四、活動日期：愛德運動週—3月16日(一)至4月16日(四)截止。

五、活動地點：本校西校區操場

六、實施方式：本校全體師生(含教職員工)在活動期間於西校區操場「跑步」或「健走」1圈，向體育組認證統計後(學生以班級為單位，教職員工以個人為單位)，每完成1人次1圈，即由本校普愛會捐款新台幣1元給明愛會作為救濟貧苦之善款。

七、安全守則：

- 1.運動前要適當而確實地做暖身運動5~10分鐘。
- 2.避免太飽或太餓時運動，最好在飯前或飯後1~2小時做運動。
- 3.運動時，建議穿著適當舒適的衣著與運動鞋。
- 4.跑步時，留意前後方運動者，不與朋友邊跑邊嬉鬧。
- 5.依個人最適宜的運動強度，循序漸進的增加圈數與負荷。
- 6.若運動後呼吸困難、頭暈、臉色蒼白、冒冷汗或非常虛弱，應立即停止運動。
- 7.在運動後做緩和運動，慢慢地停止運動。

八、本實施辦法經校長核示後實施，修正時亦同。