

103 年 8 月份文康活動鐵人 3 項比賽

為了於暑假期間，讓學生藉由多樣動態的活動，以訓練體能、增強體力；增進健康，特舉辦男女馬拉松耐力賽、男生伏地挺身賽及男女仰臥起坐賽等鐵人 3 項活動。



首先登場的是馬拉松初賽，取男生成績前 8 名，女生前 5 名學生進入決賽，決賽時男生則每人跑操場外側跑道 25 圈（約 5000 公尺），女生每人跑操場內側跑道 15 圈（約 3400 公尺），以決勝負。接著是男生的伏地挺身賽，比賽方式是每做完 200 下，休息 30 秒後，再



繼續動作。再來是男女生仰臥起坐，按規則，女生做完 100 下，男生做完 200 下，休息 30 秒後，再繼續努力拼戰。本次比賽規則，乃為上次舉辦的鐵人 3 項比賽時的中間短暫休息時間及次數略作調整，以比對

出學生實際的體能狀況。

本院每個月都由各班級導師，對班級學生測量跑步、伏地挺身、仰臥起坐等體適能測驗，讓同學們自行瞭解每個月自我體力的進步情形，以及參考與同年紀同學間，彼此體能的差異。期待每一位同學，每月的體適能都能進步，並保持健康的身體，認真且快樂的學習。

本活動辦理單位及電話：訓導科 04-8742111 分機 403