

## 104 年 2 月份文康活動鐵人三項比賽

為了於寒假期間，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，特舉辦男女馬拉松比賽、男生伏地挺身及男女仰臥起坐賽等鐵人三項活動。



首先登場的室內馬拉松初賽，取男生成績前 8 名，女生前 5 名學生進入決賽，決賽時男生則是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 20 圈(約 3400 公尺)，以決勝負。接著是男生的

伏地挺身賽，比賽方式是每完成 50 次，於原地 30 秒內舒展筋骨，放鬆休息、喝水等，再繼續動作。再來是男女生仰臥起坐，按規則每完成 100 次，於原地休息 30 秒，再繼續努力拼戰。本次比賽規則，乃為上次舉辦的鐵人三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。



本次活動結果，伏地挺身賽第一名完成 1401 次，仰臥起坐賽-男生組第一名完成 3411 次，女生組完成 2123 次，成績亮眼，並且又刷新上次紀錄、成果輝煌，其中更包含了進階完成自我挑戰者，優勝者各個成為名符其實的「鐵人」。希藉由此活動讓學生們自行瞭解每個月自我體力進步的情形，以及參考與同年紀同學間，彼此體能的差異。期待每位同學，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。