

靜宜大學體育課程活動規律運動獎勵辦法

民國 105 年 11 月 30 日行政會議通過

- 第一條 配合本校三心計劃「放心動」子計畫之推廣，獎勵學生以穿戴心率裝置從事規律性運動，提升學生身體適能，特訂定本辦法(以下簡稱本辦法)。
- 第二條 本辦法參加對象限定為靜宜大學一年級新生(不包含重補修生)，及參加本校專案辦理之心率錶課程活動，並具有正式學籍之學生。課程活動期間若辦理期中停修、休學或退學之學生則不適用本辦法。
- 第三條 一年級課程運動週期為每學年度第 1 學期領手環後至第 2 學期第 15 週止。其他專案課程活動則以所規劃之週期、時間為依據。
- 第四條 獎勵標準：一年級課程自第 1 學期領手環後至第 2 學期第 15 週止。學生於規定之運動週期間進行規律運動，有效運動達標週次需達總週次之百分之八十，且完成線上規律運動相關問卷調查者，可獲得心率手環乙支。其他專案課程活動則以所規劃之獎勵標準審查之。
- 第五條 本辦法經行政會議通過，校長公告後實施，修正時亦同。