

新 北 市 立 新 北 高 工

「以正制邪：拒毒鐵衛的『里程淨化』燃脂行動」計畫

一、依據：依據本校 115 年防制學生藥物濫用計畫辦理。

二、目的：引導學生利用課餘時間參與路跑與健行活動，藉由規律運動促進大腦分泌多巴胺與內啡肽，建立健康的紓壓管道，以此替代並遠離藥物濫用（毒品）的誘惑；同時透過完賽認證與公開表揚，增強學生的自信心與自我肯定，打造拒毒、防毒的健康校園。

三、執行對象：本校全體學生。

四、實施期程：即日起至 2026 年 12 月 31 日止

五、實施方式

(一)活動口號：「揮灑汗水，拒絕毒誘；每一步，都為健康而跑！」

(二)自主報名：學生於課餘時間（週末、假日或寒暑假），自行報名參與國內各機關、團體或社區舉辦之正式路跑或健行活動。

(三)拒毒宣導任務（二擇一）：

1. 創意合影：參賽時手持自製的「反毒/拒毒標語」（例如：「運動紓壓，遠離毒品」、「我路跑，我反毒」），於完賽後與完賽獎牌、計時鐘或活動背板合影。

2. 反毒打卡：若該路跑活動現場設有警察局、少輔會或公益團體的「反毒宣導攤位」，學生至攤位進行宣導互動，並與攤位合影。

(四)認證申請：完賽後一個月內，檢具完賽證明（或成績證明）及活動現場照片（需含學生本人），至承辦單位（學務處生輔組）申請獎勵。

六、認證級距與獎勵標準：依據路跑/健行之里程數，給予相對應之行政獎勵



挑戰等級	完賽里程 (路跑/健行)	認證條件	獎勵方式 (可累積)
【初階：健康起跑】	3 公里 (含) 以上路跑或 5 公里 以上健行	完賽證明 + 反毒標語合影 (或反毒攤位合影)	記嘉獎乙次。
【進階：意志抗毒】	5 公里 (含) 以上路跑或 10 公里 以上健行	完賽證明 + 反毒標語合影 (或反毒攤位合影)	1. 記嘉獎兩次。 2. 頒發「校園反毒健康大使」榮譽證書。
【高階：破風拒毒】	10 公里 (含) 以上路跑	完賽證明 + 反毒標語合影 (或反毒攤位合影)	1. 記小功乙次。 2. 頒發「校園反毒健康大使」榮譽證書。

七、注意事項

(一)體能與安全防护 (安全第一)

1. 量力而為，不盲目逞強：請評估自身健康狀況選擇適當里程 (3K/5K /10K)；活動前若有感冒、發燒、睡眠不足或身體不適，請勿勉強參賽。
2. 熱身與收操缺一不可：起跑/出發前務必進行至少 10-15 分鐘的動態熱身，活絡關節；完賽後請進行靜態伸展 (收操)，以減少隔日肌肉痠痛與運動傷害。



3. **水分補給戰術**：切勿等到口渴才喝水！請善用活動主辦單位設置的「補給站」，定時定量補充水分或運動飲料，嚴防中暑或脫水。
4. **環境與路況警覺**：若是參與夜跑或清晨路跑，請穿著亮色系或具備反光條的衣物；行進間**嚴禁配戴耳機**（或僅配戴單耳、調低音量），隨時注意周遭跑者、工作人員及車輛動態；遇天候惡劣（大暴雨、雷擊等），應服從主辦單位指示暫緩或取消行程。

（二）反毒認證與拍照規範（權益提醒）

1. **照片合影三要素**：為了順利通過核獎，完賽照片必須同時拍到：【學生本人清晰面貌】、【活動完賽意象（如終點拱門、計時鐘或完賽獎牌）】、以及【自製反毒標語或反毒宣導攤位】。
2. **標語內容要正向**：自製反毒標語請以「健康、陽光、拒毒」為主題，避免使用不雅、諷刺或違法的字眼。
3. **認證時效性**：請於活動結束後 1 個月內，將「完賽證明（或成績證明）」與「現場照片」提交至承辦單位，逾期視同放棄獎勵資格。

（三）學生與家長權益（行政提醒）：

1. **家長同意書**：自主參與校外路跑/健行活動前，**強烈建議**學生須經家長同意，並注意往返交通安全。
2. **保險確認**：報名國內各項活動時，請務必確認主辦單位是否投保「公共意外責任險」，若個人有需求，可自行加保個人傷害保險。
3. **嚴禁代跑與造假**：本活動旨在鍛鍊體魄與宣導反毒，若經查證有「代跑」、「照片 P 圖造假」或「竄改完賽證明」之行為，除取消獎勵外，將依校規「誠實信用原則」從嚴處分。

八、本計畫聯絡人：陳志忠主任教官，聯絡電話：(02)22612483 分機 51。

