

5-1-1 文昌國小大跑步計畫-樂跑方案 (run for fun)

壹、名稱：樂跑! (run for fun，意指「快樂跑步-樂活人生」)

貳、依據

學前及國民教育署依據國民體育法第 6 條規定：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」，擬定 SH150 方案-推動每週在校運動 150 分鐘策略。為推動前揭方案，據以擬訂「大跑步計畫」，以樂趣化方式引導學生養成規律運動習慣。

參、方案特色

一、健康效能：依教育部體育署運動習慣調查，跑步是國人最常從事的健身與休閒運動之一，對於維持或增進個人的心肺適能、下肢肌肉適能與心理耐力等身體適應力有著顯著的效果。

二、經濟性：只需穿著合適的運動鞋與運動服即可享受跑步的樂趣與益處，為不需要額外或特殊的設備、器材即可從事的運動。

三、便利性：任何的環境只要是交通與人身安全無虞，個人條件許可，即可從事慢跑。舉凡上學的路程、社區公園、校園內或學校四周等，皆是慢跑的好地方。

四、回真性：人要活就要動，跑步不但使人展現其與生俱來的本能，亦能改善身、心健康狀態，是一項引領人們返璞歸真的好運動。

五、時尚性：近年來臺灣人瘋路跑已成為一種趨勢，跑步從以往單純挑戰距離，演變為對跑步型式、對配件、對衣著、對科技的挑戰，而成為了一種時下流行的社會風潮。

六、人文性：藉由跑步熟悉每條路線與人文景觀，提高與自身所在環境關聯的緊密性。如：跑校園，可增加對校園每角落的認識，跑社區，大街小巷、社區鄰里，無形中增加了跑步者對於環境的認識。

肆、實施對象及方式

一、對象

(一)國小階段：以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣。

口號：生來就愛跑 (born to run)

二、國小教育階段跑步里程建議量

基於學生於每個階段的身心發展情況有異，提供以下跑步里程基本建議量供參，詳下表。

表 1 跑步里程建議量一覽表

年級別	每週總量 (公里/人)	每月總量 (公里/人)	每年總量 (公里/人)	備註 (每年每人 48 週)
小一	1.0	4.0	48.0	以每周 5 天, 每天 200 公尺計
小二	2.0	8.0	96.0	以每週 5 天, 每天 400 公尺計
小三	3.0	12.0	144.0	以每週 5 天, 每天 600 公尺計

年級別	每週總量 (公里/人)	每月總量 (公里/人)	每年總量 (公里/人)	備註 (每年每人 48 週)
小四	4.0	16.0	192.0	以每週 5 天，每天 800 公尺計
小五	5.0	20.0	240.0	以每週 5 天，每天 1,000 公尺計
小六	7.5	30.0	360.0	以每週 5 天，每天 1,500 公尺計
小計	1,080 公里			

伍、推動策略

一、**建立登錄機制**：體育署於體適能檢測系統，健康體育網路護照內規劃建置「跑步大撲滿」紀錄平臺，以零存整付方式累計里程數，學生得自行登錄每次跑步距離，虛擬頁面如下圖三所示：(學生藉由各級學校教師上傳體適能資料後，即可使用「健康體育網路護照」，且該護照無使用期限。校內登錄機制以 word 表格為主(如附件)，建議請健康教師每週帶領學生上傳跑步資料。

二、提供教學資源：

(一)體育署建立專案網頁，提供計畫宣導訊息及相關資源。

(二)遴選與輔導創意跑步活動設計，以作為各校參考。

三、**建立即時回饋及獎勵機制**：學生完成 21 公里(105 圈，共計 21 完成)者，以公開表揚方式頒發獎品。

陸、跑步安全守則

一、正確跑步法則：

(一)曲肘成 60-90 度。

(二)輕鬆邁開步伐。二、跑步時的穿著

(一)穿著寬鬆、舒適的衣服(女生運動時最好穿著運動用貼身衣物)。

(二)適當的襪子及保護性佳的運動鞋：鞋子不可太大，以防止小腿跟腱受到外來傷害和腳踝關節的扭傷。同時，鞋墊如果過厚或過硬，在行走時會因為地面對腳所產生的反作用力較大，使腳受到較大的衝擊，容易受傷。

三、跑步時的環境

(一)勿在氣候炎熱、空氣污染嚴重和大太陽下跑步；適合在清晨、下午稍晚或在溫度適中的冷氣房跑步。在太冷的天氣下跑步，可能會產生凍傷或是體溫下降及引發一些心血管疾病，因此在又溼又冷的天氣跑步時也須格外小心注意身體狀況。

(二)空氣污染包括臭氧、一氧化碳、花粉、微小灰塵、香煙等，這些都會影響到我們的呼吸系統。一氧化碳是無色無味的，由汽油的燃燒所產生。太陽光則會使我們感到頭痛、咳嗽，眼睛也會受到刺激，還有皮膚也會受到傷害。跑步前最好可以根據氣象報告結果，得知空氣品質是否良好，適不適合從事跑步運動。

四、跑步時的身體狀況

