

# 大跑步計畫-樂跑方案 (run for fun)

教育部體育署  
中華民國 104 年 4 月

**壹、名稱：** 樂跑! (run for fun，意指「快樂跑步-樂活人生」)

## **貳、依據**

本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)國中階段：以「體能鍛鍊、習慣養成」為實施原則，期望以慢跑來鍛鍊學生體魄，培養慢跑習慣。

口號：跑出健康美 (run for health)

(三)高中階段：以「自我挑戰、賽會參與」為實施原則，鼓勵學生挑戰並拓展慢跑實力，建立自信心。

口號：跑向巔峰 (run to peak)

(四)大學階段：以「運動健康、終生休閒」為實施原則，培養學生以慢跑作為終生運動項目，創造人生新價值。

口號：跑向自我 (run for self)

### 二、各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
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
<b>小計</b>	<b>1,080 公里</b>			
國七	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
國八	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
國九	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
<b>小計</b>	<b>1,152 公里</b>			
高十	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
高十一	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
高十二	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
<b>小計</b>	<b>1,152 公里</b>			
大一	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
大二	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
大三	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
大四	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
<b>小計</b>	<b>1,536 公里</b>			

### 三、跑步距離分級制

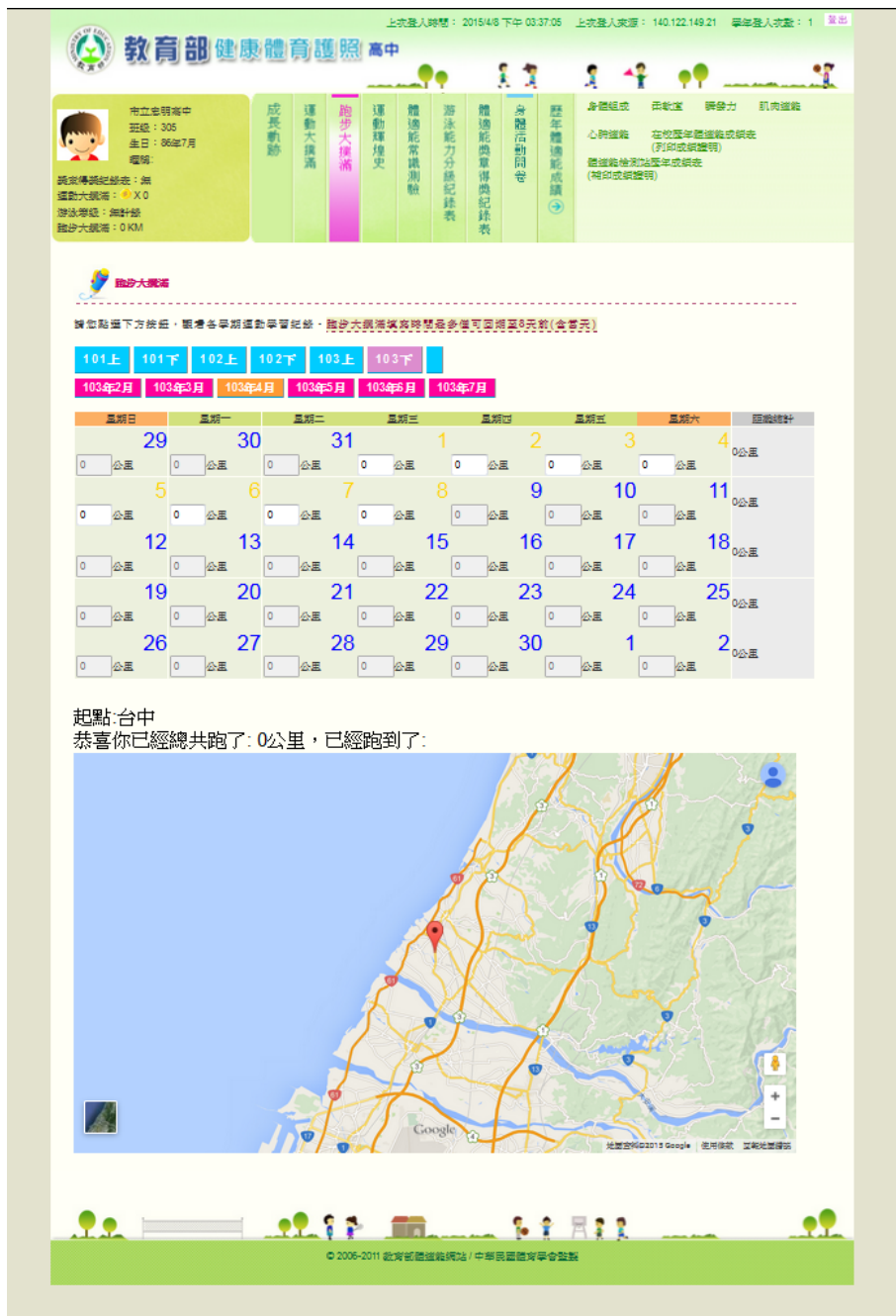
表 2 各級別直線距離累積公里數

項次	級別	累積公里數	備註
1	縣市級	200	
2	臺灣級	1,000	
3	東南亞級	2,500	曼谷 2,540 公里
4	南亞級	5,000	孟買 5,040 公里
5	西亞級	8,000	土耳其 8,300 公里
6	歐洲級	12,000	倫敦 13,967 公里
7	大西洋級	16,000	
8	美洲級	20,000	
9	太平洋級	30,000	
10	地球級	40,000	

註：將參考環遊世界 80 天故事之路線設計網站。

### 伍、推動策略

- 一、**建立認證機制**：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。



圖三 跑步認證系統模擬圖

## 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、多元創意推動：以簡單易行、樂趣化及創意化方式，引導學生投入跑步運動，由各校因地制宜，自行設計推動方式，引導學生以零存整付

方式累積里程數，培養學生終身運動習慣，達時時運動處處運動之目標。例如：新北市永和國民中學以「逗陣走，『伊』起 Rock 到『巴黎』」為題，取其活動路線由伊拉克到巴黎的概念，增加活動的趣味性，並藉此在課程中融入國際觀相關教育。

**四、建立即時回饋及獎勵機制：**如結合企業贊助、召開記者會或頒獎典禮公開表揚，或建置學校排行榜、班級排行榜、榮譽榜網站等方式(得配合榮譽卡、獎品、獎座、摸彩等)。

(一)各地方政府、各大專校院及國立高中(職)配合本計畫辦理路跑活動，相關人員由權責單位優予敘獎。

(二)中央列入表揚推展體育績優學校條件，縣市對績優學校表揚，學校對班級或個人表揚。

## 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)隨著高度增加和壓力變小，跑步強度也需降低，因為在低氧環境下跑步，呼吸和心肺系統發生問題的機會比在平地大，所需的心肺適

能也比低海拔高，最好能於適應環境後再開始做激烈運動才不會造成運動傷害。

(三)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

(一)傾聽身體聲音，善待身體，在運跑步前、中、後喝足夠的水；在跑步途中感到身體狀況不適時，請立刻停止。

(二)控制跑步時間：應於身體各個狀態都適應後，再慢慢增加每次跑步時間。

#### 柒、願景(各教育階段累積公里數)

一、就一年級新生即開始登錄里程者：

(一)國小畢業：環臺一圈(累計 1,080 公里以上)。

(二)國中畢業：跑向東南亞(累計 2,232 公里以上)。

(三)高中畢業：跑向南亞(累計 3,384 公里以上)。

(四)大學畢業：挑戰西亞(累計 4,920 公里以上)。

二、各校得利用「跑步大撲滿」紀錄平臺，以全校或班級里程總和，自行設立分階段挑戰目標。例如：學期末全校學生累積里程數達環臺一圈。