

# 大跑步計畫-樂跑方 案 (run for fun)

教育部體育署  
中華民國 105 年 3 月修訂

**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)

(五)全民階段：以「健體強身、樂活人生」為實施原則，鼓勵全民養成規律運動習慣。

口號：跑出自信 (run for confidence)

### 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	以每週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，

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)
				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
小計	1,536 公里			

### 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(104 年度辦理績效如附錄 1，105 年度規劃事項如附錄 2)

#### 一、建立登錄機制：

(一)建置「跑步大撲滿」紀錄平臺：體育署於體適能網站，健康體育網路護照內規劃建置「跑步大撲滿」紀錄平臺及跑步動態地圖，鼓勵學生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，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」，無使用期限。)

(二)研發行動版 APP 程式：

1. 使用者透過程式，結合手機定位，得將每日累積跑步里程數自動上傳至「健康網路護照」。
2. 結合「i 運動 APP」，建立終身使用機制：研擬運用 API(應用程式介面)將「健康網路護照」相關資訊傳送至「運動健康資訊雲」之合宜性，期建立個人完整運動歷程。



生日：87年3月  
暱稱：  
獎章得獎紀錄表：無  
運動大撲滿：X 0  
游泳等級：無計錄  
跑步大撲滿：20126 KM

- 訓練
- 大撲滿
- 大撲滿
- 牌歷史
- 新常識測驗
- 能力分級紀錄表
- 所獎章得獎紀錄表
- 活動問卷
- 體適能成績

心肺機能 體適能檢測站歷年成績表  
(補印成績證明)  
體適能檢測站歷年成績表  
(補印成績證明)

**跑步大撲滿** 來去參加「RUN遊奧運尋寶活動」

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄。跑步大撲滿填寫時間最多僅可回溯至8天前(含當天)

102上	102下	103上	103下	104上	104下		
105年2月	105年3月	105年4月	105年5月	105年6月	105年7月		
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	距離總計
1	2	3	4	5	6	7	0公里
0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0公里
8	9	10	11	12	13	14	0公里
0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0公里
15	16	17	18	19	20	21	42公里
0 公里	0 公里	0 公里	42 公里	0 公里	0 公里	0 公里	42公里
22	23	24	25	26	27	28	20084公里
42 公里	42 公里	20000 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	20084公里
29	30	31	1	2	3	4	0公里
0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0 公里	0公里

起點:臺東

恭喜你已經總共跑了: 20126公里, 已經跑到了: 美國,紐約-美國,舊金山2



圖三 跑步登錄系統

二、提供教學資源：

- (一)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「跑步運動模組」：配合 SH150 方案，設計「跑步運動模組」活動內容(晨間運動模組、大課間模組、課後運動模組及組合模組)，鼓勵學校實施跑步運動。SH150 課表範例如下(A. 晨間運動模式, B. 大課間模式, C. 課後運動模式, D. 組合模式)：

時間	一	二	三	四	五
08:00-08:30	A 班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間
	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節
09:00-09:10	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑
	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節
10:10-10:40	B 低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球
	第三節至第六節(無)				
	第七節	第七節	第七節	第七節	第七節
16:00-17:00	C 課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習

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。

附錄 1：104 年度辦理績效

項次	項目	辦理績效
一	建立跑步里程登錄機制	體育署於體適能檢測系統，健康體育網路護照內完成建置「跑步大撲滿」紀錄平臺，學生得自行登錄每次跑步距離，以零存整付方式累計里程數。使用者登入後即可看見自己目前的累積里程數及對應位置(各級學校教師上傳體適能資料後，學生即可使用「健康體育網路護照」，且該護照無使用期限。)
二	提供教學資源	(一)體育署建立跑步專案網頁，提供計畫宣導訊息及相關資源。 (二)辦理 102 學年度教育部體育署 SH150 方案典範學校甄選，公布 3 所推動跑步運動典範學校之實施方案供各校參考(包括臺中市明道中學、臺南市文化國小及德南國小)。
三	多元創意推廣活動	(一)自 104 年 4 月 15 日起(計畫推動次日)至 105 年 1 月 21 日止(104 學年度上學期結束)，高級中等以下學校學生跑步累計里程數為 1,004 萬 5,460 公里，約繞地球 251 圈(地球一圈直線距離約 4 萬公里)。 (二)104 年度本署與財團法人董氏基金會(以下簡稱董氏基金會)及中華民國大專院校體育總會(以下簡稱大專體總)合作辦理下列活動： 1.「跑入夢想遊樂園」校園推廣活動(104 年 4 月至 6 月)： (1)個人完成預定目標 21 公里(半馬)，可抽獎遊樂園入場券。 (2)自 104 年 4 月 14 日至 6 月 30 日止，

項次	項目	辦理績效
		<p>全國計有 7,675 名同學達標。</p> <p>2.國民體育日系列活動「一起參加奧運吧！」(104 年 9 月 1 日至 8 日):號召全國學生自 9 月 1 日起跑向 2016 奧運舉辦城市(巴西里約),為奧運選手集氣(臺灣-巴西里程數約為 1 萬 8,470 公里),截至 9 月 8 日,跑步累積里程數達 47 萬 6,894 公里。</p> <p>3.RUN 遊奧運尋寶記(104 年 10 月至 105 年 1 月):</p> <p>(1)鼓勵學生以跑步累計里程方式抵達歷屆奧運舉辦城市(包括亞特蘭大、雪梨、雅典、北京、倫敦、巴西里約)。</p> <p>(2)本活動計 6 萬 9,879 人次參與,累積總里程數超過 898 萬公里,平均每位學生累積超過 29 公里。</p> <p>4.南區大專校院聯合路跑:104 年 5 月 23 日(星期六)上午 7 時於高雄展覽館辦理(路線約 5 公里),計 10 所大專院校,約 6,000 名學生參與。</p> <p>5.104 年度反毒健走歡樂跑:104 年 9 月 12 日(星期六)上午 8 時於高雄立壽山動物園辦理(路線約 5 公里),並配合教育部宣導紫錐花運動「健康、反毒、愛人愛己」的價值觀,計 785 人參與。</p>

附錄 2：105 年度規劃事項

項次	項目	擬辦事項
一	精緻化「跑步大撲滿」紀錄平臺，建立回饋及獎勵機制	<p>(一)精緻化「跑步大撲滿」紀錄平臺：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.持續擴充跑步動態地圖：除現有臺灣地圖外，持續擴充以「環遊世界 80 天」為路線範本之世界地圖(預計於 105 年 5 月完成測試並上線)。</li> <li>2.研發行動版 APP 程式：使用者透過程式，結合手機定位，得將每日累積跑步里程數自動上傳至「健康網路護照」。(預計於 105 年 12 月底前完成 IOS 及 Android 等手機系統之測試；106 年 5 月前完成軟體設計及上線申請，106 年 6 月正式上線)。</li> </ol> <p>(二)建立回饋機制：升級跑步活動官網(沿用 99 國民體育日-一起參加奧運吧！官網)，將推廣活動網頁連動「跑步大撲滿」平臺的資料庫，定期更新學生跑步累積里程數，並設計區域累計里程、縣市排名、學校排名等功能。</p> <p>(三)建立獎勵機制：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.設計榮譽榜，由本署提供獎狀格式請各直轄市及縣(市)政府或學校於公開場合表揚(擬參考體適能現行方式，設計參與獎、金質獎、銀質獎及銅質獎等獎狀格式，獎項名稱另行研議)。</li> <li>2.於跑步活動官網設計趣味功能：新增「活動日曆」功能(當天累計里程達</li> </ol>

項次	項目	擬辦事項																																																						
		<p>400 公尺者，該日曆有蓋章記號，集滿 7 個章可再獲得 1 次抽獎機會)、「登錄人數累積表」(第 10 萬名登錄學生可獲得精美禮物，每階段重新計算)，及「活動成果展示區」(請學校供稿)等趣味功能，增加學生上網登錄跑步里程數的意願。</p>																																																						
二	建立「跑步運動模組」	<p>配合 SH150 方案，設計「跑步運動模組」活動內容(晨間運動模組、大課間模組、課後運動模組及組合模組)，鼓勵學校實施跑步運動。SH150 課表範例如下(A. 晨間運動模式，B. 大課間模式，C. 課後運動模式，D. 組合模式)：</p> <table border="1" data-bbox="651 1160 1444 1848"> <thead> <tr> <th data-bbox="651 1160 719 1205">時間</th> <th data-bbox="719 1160 866 1205">一</th> <th data-bbox="866 1160 1013 1205">二</th> <th data-bbox="1013 1160 1160 1205">三</th> <th data-bbox="1160 1160 1307 1205">四</th> <th data-bbox="1307 1160 1444 1205">五</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="651 1205 719 1283">08:00-08:30</td> <td data-bbox="719 1205 866 1283">A 班級體能運動時間</td> <td data-bbox="866 1205 1013 1283">班級體能運動時間</td> <td data-bbox="1013 1205 1160 1283">班級體能運動時間</td> <td data-bbox="1160 1205 1307 1283">班級體能運動時間</td> <td data-bbox="1307 1205 1444 1283">班級體能運動時間</td> </tr> <tr> <td data-bbox="651 1283 719 1328"></td> <td data-bbox="719 1283 866 1328">第一節</td> <td data-bbox="866 1283 1013 1328">第一節</td> <td data-bbox="1013 1283 1160 1328">第一節</td> <td data-bbox="1160 1283 1307 1328">第一節</td> <td data-bbox="1307 1283 1444 1328">第一節</td> </tr> <tr> <td data-bbox="651 1328 719 1406">09:00-09:10</td> <td data-bbox="719 1328 866 1406">健康操 慢跑</td> <td data-bbox="866 1328 1013 1406">健康操 慢跑</td> <td data-bbox="1013 1328 1160 1406">健康操 慢跑</td> <td data-bbox="1160 1328 1307 1406">健康操 慢跑</td> <td data-bbox="1307 1328 1444 1406">健康操 慢跑</td> </tr> <tr> <td data-bbox="651 1406 719 1451"></td> <td data-bbox="719 1406 866 1451">第二節</td> <td data-bbox="866 1406 1013 1451">第二節</td> <td data-bbox="1013 1406 1160 1451">第二節</td> <td data-bbox="1160 1406 1307 1451">第二節</td> <td data-bbox="1307 1406 1444 1451">第二節</td> </tr> <tr> <td data-bbox="651 1451 719 1686">10:10-10:40</td> <td data-bbox="719 1451 866 1686">B 低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> <td data-bbox="866 1451 1013 1686">低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> <td data-bbox="1013 1451 1160 1686">低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> <td data-bbox="1160 1451 1307 1686">低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> <td data-bbox="1307 1451 1444 1686">低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> </tr> <tr> <td data-bbox="651 1686 719 1731"></td> <td colspan="5" data-bbox="719 1686 1444 1731">第三節至第六節(無)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="651 1731 719 1776"></td> <td data-bbox="719 1731 866 1776">第七節</td> <td data-bbox="866 1731 1013 1776">第七節</td> <td data-bbox="1013 1731 1160 1776">第七節</td> <td data-bbox="1160 1731 1307 1776">第七節</td> <td data-bbox="1307 1731 1444 1776">第七節</td> </tr> <tr> <td data-bbox="651 1776 719 1848">16:00-17:00</td> <td data-bbox="719 1776 866 1848">C 課後運動 社團練習</td> <td data-bbox="866 1776 1013 1848">課後運動 社團練習</td> <td data-bbox="1013 1776 1160 1848">課後運動 社團練習</td> <td data-bbox="1160 1776 1307 1848">課後運動 社團練習</td> <td data-bbox="1307 1776 1444 1848">課後運動 社團練習</td> </tr> </tbody> </table>	時間	一	二	三	四	五	08:00-08:30	A 班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間		第一節	第一節	第一節	第一節	第一節	09:00-09:10	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑		第二節	第二節	第二節	第二節	第二節	10:10-10:40	B 低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球		第三節至第六節(無)						第七節	第七節	第七節	第七節	第七節	16:00-17:00	C 課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習
時間	一	二	三	四	五																																																			
08:00-08:30	A 班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間	班級體能運動時間																																																			
	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節																																																			
09:00-09:10	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑	健康操 慢跑																																																			
	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節																																																			
10:10-10:40	B 低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球	低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球																																																			
	第三節至第六節(無)																																																							
	第七節	第七節	第七節	第七節	第七節																																																			
16:00-17:00	C 課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習	課後運動 社團練習																																																			
三	多元創意推廣	(一)「樂跑四季-Run 遊臺灣百岳」運動紓壓宣導計畫(105 年 3 月至 106 年 1 月)：																																																						

項次	項目	擬辦事項
	活動	<p>1.活動時間：105 年 3 月至 12 月 31 日。</p> <p>2.活動對象：全國各級學校師生。</p> <p>3.計畫內容：RUN 遊春季花海(總里程 23,761 公尺，200 公尺操場 119 圈)、RUN 遊夏季草原(總里程 23,704 公尺，200 公尺操場 119 圈)、RUN 遊秋季楓林(總里程 22,829 公尺，200 公尺操場 115 圈)、RUN 遊冬季雪景(總里程 14,997 公尺，200 公尺操場 75 圈)。</p> <p>(二)辦理「校園相見歡活動」：函請縣市政府推薦合作學校，由代言人偶樂心弟、柔柔到校與學生相見歡，蒐集活動實況及跑步故事，並撰寫為新聞稿後主動供稿廣為宣傳。</p> <p>(三)辦理記者會(預計於 6 月下旬辦理)：邀請名人代言分享運動經驗，並說明 105 年度上半年累積跑步里程數，宣告下半年目標任務。</p> <p>(五)南臺灣、北臺灣大專校院聯合路跑：南區規劃於 5 月假高雄國家體育場辦理，北區規劃於 10 月假大佳河濱公園辦理。本活動團體賽預計 25 所大專校院參與，個人賽預計 1 萬 6,000 名大專校院學生參與。</p>

## 「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」跑步運動模組

### 一、跑步運動模組介紹

配合教育部體育署 2016 年大跑步計畫之「樂跑四季—RUN 遊台灣百岳」活動，設計跑步運動模組。提供學校參考運動模組執行，能夠有效增進學生跑步意願，並讓師生能以有趣輕鬆的跑步方式，達成活動目標里程。

### 二、跑步運動模組說明

跑步運動模組依時段分為三種，分別為「晨間」、「課間」、「課後」，每時段執行預估至少 20 分鐘；每時段提供三種跑步模組選擇。教師可提供給學生選擇合適的模組，並依照不同年級進行編排組合。建議各年級每日至少需執行一種模組，亦能以此模組為基礎做其它自由變化。

舉例說明：快樂國小的跑步運動模組課表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間 (20 分鐘)	一年級至二年級			一年級至二年級	三年級至六年級
	執行模組一			執行模組二	執行模組三
課間 (20 分鐘)		一年級至二年級	全校		一年級至二年級
		執行模組二	執行模組一		執行模組三
課後 (20 分鐘)	三年級至六年級	三年級至六年級		三年級至六年級	
	執行模組二	執行模組三		執行模組三	

### 三、跑步運動模組目標

建議搭配「樂跑四季—RUN 遊台灣百岳」活動目標進行，增進參與同學的動機。

目標里程數如下：

第一階段、105 年 03/21-05/31 (春季)，23,761m (200m 操場 119 圈)。

第二階段、105 年 06/01-08/31 (夏季)，26,699m (200m 操場 134 圈)。

第三階段、105 年 09/01-11/13 (秋季)，22,829m (200m 操場 115 圈)。

第四階段、105 年 11/14-12/31 (冬季)，14,997m (200m 操場 75 圈)。

運動模組目標里程為每日至少跑兩圈 200 公尺的操場，學生若能確實完成，即可達成活動每階段所設的目標里程。請教師提醒學生執行，完成跑步活動後，上網至「跑步大撲滿」平台登記跑步里程數，活動結束後可參與抽獎。



#### 四、跑步運動模組列表(每時段三組，共九組)

<b>晨間：模組一</b>		
伸展暖身(5 分鐘)	跑步活動(10 分鐘)	收操(5 分鐘)
<p><b>1. 大腿內側伸展</b> 身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 抱膝抬腿</b> 身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>3. 弓箭步伸展</b> 身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>4. 前後擺腿</b> 身體打直，右腳站立，左腳伸直並單腳由後往前擺動。擺動時，腿部伸直，伸展大腿前後側肌群。左腳結束後換右腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>超越自我</b></p> <p>於 10 分鐘內至少跑完指定圈數，並視自身體力增加圈數。</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： 400M(200m 操場二圈)</p> <p>三年級至六年級： 600M(200M 操場三圈)</p> <p>七年級至九年級： 600M(200M 操場三圈)</p> <p>高一至高三： 800M(200M 操場四圈)</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>希望增加學生的跑步耐力與興趣，因此請教師鼓勵學生自主性增加跑步目標圈數。</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b> 於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 大腿前側伸展</b> 身體打直，左腳站立，右手握住右腳腳背，彎起膝蓋，並將腳跟往後向臀部靠近，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>3. 大腿後側伸展</b> 蹲下並雙手抱住後腳跟，腹部貼住大腿，將臀部慢慢往上提起。</p> <p><b>4. 小腿伸展</b> 右腳向前一大步並微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結束後換右腳。</p>

## 晨間：模組二

伸展暖身(5 分鐘)	跑步活動(10 分鐘)	收操(5 分鐘)
<p><b>1. 大腿內側伸展</b> 身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 抱膝抬腿</b> 身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>3. 弓箭步伸展</b> 身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>4. 前後擺腿</b> 身體打直，右腳站立，左腳伸直並單腳由後往前擺動。擺動時，腿</p>	<p style="text-align: center;"><b>跑步大富翁</b></p> <p>當天的日期末尾數字當做跑步圈數，舉例：3/20→0 圈、3/21→1 圈、3/22→2 圈...3/29→9 圈。如遇 0、7、8、9 等圈數，則可使用當天的星期作為圈數，舉例：3/29(星期二)→2 圈。</p> <p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： 一圈～四圈(200m 操場)</p> <p>三年級至六年級： 二圈～四圈(200M 操場)</p> <p>七年級至九年級： 二圈～五圈(200M 操場)</p> <p>高一至高三： 二圈～六圈(200M 操場)</p> <p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>跑步圈數請盡量維持與跑步目標中相同圈數。舉例：假設七年級至九年級執行時，遇到 3/31(星期四)，則可使用星期四→4 圈。另外，如有其它配套教具，可採用擲骰子或抽籤的方</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b> 於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 大腿前側伸展</b> 身體打直，左腳站立，右手握住右腳腳背，彎起膝蓋，並將腳跟往後向臀部靠近，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>3. 大腿後側伸展</b> 蹲下並雙手抱住後腳跟，腹部貼住大腿，將臀部慢慢往上提起。</p> <p><b>4. 小腿伸展</b> 右腳向前一大步並微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結束後換右腳。</p>

<p>部伸直，伸展大腿前後側肌群。左腳結束後換右腳。</p>	<p>式決定圈數，增加樂趣性。</p>	
--------------------------------	---------------------	--

<b>晨間：模組三</b>		
伸展暖身(5 分鐘)	跑步活動(10 分鐘)	收操(5 分鐘)
<p><b>1. 大腿內側伸展</b> 身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 抱膝抬腿</b> 身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>3. 弓箭步伸展</b> 身體打直，右腳往前跨</p>	<p style="text-align: center;"><b>齊心協力</b></p> <p>約 2-3 名同學組隊進行活動(可由教師指定或學生自由組隊)，組員一同用勾手的方式跑步。藉由同學陪伴與相互勉勵的方式，增加跑步樂趣，且需整組一起跑完指定圈數。</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： 400M(200m 操場兩圈)</p> <p>三年級至六年級： 500M(200M 操場兩圈半)</p> <p>七年級至九年級： 500M(200M 操場兩圈半)</p> <p>高一至高三： 600M(200M 操場三圈)</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b> 於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 大腿前側伸展</b> 身體打直，左腳站立，右手握住右腳腳背，彎起膝蓋，並將腳跟往後向臀部靠近，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>3. 大腿後側伸展</b> 蹲下並雙手抱住後腳跟，腹部貼住大腿，將臀部慢慢往上提起。</p> <p><b>4. 小腿伸展</b></p>

<p>一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>4. 前後擺腿</b></p> <p>身體打直，右腳站立，左腳伸直並單腳由後往前擺動。擺動時，腿部伸直，伸展大腿前後側肌群。左腳結束後換右腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>組隊人數可依實際情況進行調整；組隊同學可由教師指定，讓跑步表現較佳的同學帶領跑步表現較弱的同學。另外，在安全問題無虞的情況下，可讓同組學生於不同跑道上，但在同一平行線上跑步，內圈學生(體能較差)的實際跑步量較少，外圈的學生(體能較佳)的實際跑步量較多。</p>	<p>右腳向前一大步微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結束後換右腳。</p>
--	--	---

<b>課間：模組一</b>		
伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
<p><b>1. 大腿內側伸展</b></p> <p>身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 抱膝抬腿</b></p> <p>身體打直，左腳站立，</p>	<p style="text-align: center;"><b>誰是領頭羊</b></p> <p>約 4-5 名同學一隊(可視學生人數進行調整)，排成一直線進行跑步。跑步途中約每隔 10 秒，隊伍末端的同學需往前跑至隊伍最前端，成為隊伍排頭。接下來，每位隊伍末端的同學也如此進行。一直到完成目標圈數。</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b></p> <p>於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 小腿伸展</b></p> <p>右腳向前一大步微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結束後換右腳。</p>

<p>右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束換左腳。</p> <p><b>3. 弓箭步伸展</b></p> <p>身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： <b>600M(200m 操場三圈)</b></p> <p>三年級至六年級： <b>700M(200M 操場三圈半)</b></p> <p>七年級至九年級： <b>800M(200M 操場四圈)</b></p> <p>高一至高三： <b>1000M(200M 操場五圈)</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>由學校視學生人數多寡以及操場大小，調整每組人數。並盡量請跑步能力相當的同學同組，比較能跟上隊伍腳步。另外，隊伍中，每人至少需輪過一次隊伍排頭。</p>	

<b>課間：模組二</b>		
伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
<p><b>1. 大腿內側伸展</b></p> <p>身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>跑跳繩</b></p> <p>請學生手持跳繩，以跑步跳繩的方式，完成指定的跑步目標。若場地或學生不適合跳繩，則請學生改以抬腿跑(將大腿抬至腹部以上，盡量靠近胸口)的方式跑完操場。</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b></p> <p>於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 小腿伸展</b></p> <p>右腳向前一大步微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結</p>

<p><b>2. 抱膝抬腿</b></p> <p>身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： 600M(200m 操場三圈)</p> <p>三年級至六年級： 700M(200M 操場三圈半)</p> <p>七年級至九年級： 800M(200M 操場四圈)</p> <p>高一至高三： 1000M(200M 操場五圈)</p>	<p>束後換右腳。</p>
<p><b>3. 弓箭步伸展</b></p> <p>身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>視跑步場地大小以及學生情況，決定以跳繩方式或抬腿跑的方式跑步。也請跳繩學生之間保持適當距離，以策安全。</p>	

<b>課間：模組三</b>		
伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
<p><b>1. 大腿內側伸展</b></p> <p>身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>拳力相挺</b></p> <p>將學生分成兩批(每批約 20-30 人)，其中一批學生先進行跑步活動，另一批學生則於終點線旁等待並進行暖身，同時為跑步中的同學打氣。待第一批學生跑完目標圈數後，於終點線</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b></p> <p>於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 小腿伸展</b></p> <p>右腳向前一大步微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結</p>

<p><b>2. 抱膝抬腿</b> 身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束換左腳。</p>	<p>與第二批學生以拳頭相碰的方式進行交棒。之後第一批學生進行收操，並為第二批學生打氣；第二批學生則開始跑步完成目標圈數。</p>	<p>束後換右腳。</p>
<p><b>3. 弓箭步伸展</b> 身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： 600M(200m 操場三圈) 三年級至六年級： 700M(200M 操場三圈半) 七年級至九年級： 800M(200M 操場四圈) 高一至高三： 1000M(200M 操場五圈)</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>視學生人數與跑道可容納人數進行調整，若學生較多可分為三批以上。請等待交棒的同學先至一旁等候，勿干擾跑步中的同學。待交棒時再至終點線進行碰拳。</p>	

<b>課後：模組一</b>		
伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
<p><b>1. 大腿內側伸展</b> 身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90</p>	<p style="text-align: center;"><b>神秘領跑者</b></p> <p>由一名學校教職人員(學校自行安排)帶領學生一同完成目標圈數。</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b> 於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 小腿伸展</b></p>

<p>度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 抱膝抬腿</b> 身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束換左腳。</p> <p><b>3. 弓箭步伸展</b> 身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髌關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： 600M(200m 操場三圈)</p> <p>三年級至六年級： 800M(200M 操場四圈)</p> <p>七年級至九年級： 900M(200M 操場四圈半)</p> <p>高一至高三： 1000M(200M 操場五圈)</p> <p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>領跑人士可以是學校教職員、家長會會員或是當地社區重要人士等等，以吸引學生感興趣跟著跑步為主要訴求。</p>	<p>右腳向前一大步微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結束後換右腳。</p>
--	--	---

<b>課後：模組二</b>		
伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)



<p><b>1. 大腿內側伸展</b> 身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 抱膝抬腿</b> 身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束換左腳。</p> <p><b>3. 弓箭步伸展</b> 身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p>	<p><b>剪刀!石頭!布!</b> 請學生跑完目標圈數後，於終點線隨機與一人猜拳，猜贏者即可進行收操休息，猜輸者則繼續再多跑一圈。</p>	<p><b>1. 慢走一圈操場</b> 於操場慢走一圈冷卻身體。</p> <p><b>2. 小腿伸展</b> 右腳向前一大步微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結束後換右腳。</p>
	<p><b>跑步目標</b> 一年級至二年級： 600M(200m 操場三圈) 三年級至六年級： 800M(200M 操場四圈) 七年級至九年級： 800M(200M 操場四圈) 高一至高三： 1000M(200M 操場五圈)</p>	
	<p><b>注意事項</b> 請教師督促學生誠實，若猜拳輸務必再跑多一圈。另外，教師也可視學生情況，自行調整猜拳後額外需跑的圈數。</p>	

<b>課後：模組三</b>		
伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)

<p><b>1. 大腿內側伸展</b> 身體打直，右腳往外跨出一大步，雙手置於左腳膝蓋上，左腳下蹲 90 度，伸展大腿內側肌肉，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 抱膝抬腿</b> 身體打直，左腳站立，右腳向上抬，並且雙手抱住右膝，盡量往身體貼近，伸展大腿及臀部後側，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>3. 弓箭步伸展</b> 身體打直，右腳往前跨一大步，向下蹲 90 度成弓箭步，伸展髖關節及大腿前側，右腳結束後換左腳。</p>	<p style="text-align: center;"><b>跑走馬拉松</b></p> <p>強弱間歇訓練，以慢跑一圈，快走一圈的交錯方式完成跑步目標。</p> <p style="text-align: center;"><b>跑步目標</b></p> <p>一年級至二年級： 600M(200m 操場三圈) (慢跑+快走+慢跑)</p> <p>三年級至六年級： 800M(200M 操場四圈) (慢跑+快走+慢跑+快走)</p> <p>七年級至九年級： 800M(200M 操場四圈) (慢跑+快走+慢跑+快走)</p> <p>高一至高三： 800M(200M 操場四圈) (慢跑+快走+慢跑+快走)</p> <p style="text-align: center;"><b>注意事項</b></p> <p>教師可以依學生情況調整慢跑和快走的比例。</p>	<p><b>1. 大腿前側伸展</b> 身體打直，左腳站立，右手握住右腳腳背，彎起膝蓋，並將腳跟往後向臀部靠近，右腳結束後換左腳。</p> <p><b>2. 大腿後側伸展</b> 蹲下並雙手抱住後腳跟，腹部貼住大腿，將臀部慢慢往上提起。</p> <p><b>3. 小腿伸展</b> 右腳向前一大步微蹲，左腳往後打直，伸展小腿肌，左腳結束後換右腳。</p>
---	---	---