

桃園市八德區霄裡國小大跑步計畫

一、 依據

(一) 國民體育法第 6 條。

(二) 桃園市政府教育局 104 年 5 月 25 日桃教體字第 1040036759 號。

二、 實施對象及方式：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。

(一)

| 年級別 | 每週總量<br>(公里/人) | 每月總量<br>(公里/人) | 每年總量<br>(公里/人) | 備註<br>(每年每人 48 週)            |
|-----|----------------|----------------|----------------|------------------------------|
| 小一  | 1.0            | 4.0            | 48.0           | 以每周 5 天，<br>每天 200 公尺<br>計   |
| 小二  | 2.0            | 8.0            | 96.0           | 以每週 5 天，<br>每天 400 公尺<br>計   |
| 小三  | 3.0            | 12.0           | 144.0          | 以每週 5 天，<br>每天 600 公尺<br>計   |
| 小四  | 4.0            | 16.0           | 192.0          | 以每週 5 天，<br>每天 800 公尺<br>計   |
| 小五  | 5.0            | 20.0           | 240.0          | 以每週 5 天，<br>每天 1,000 公<br>尺計 |
| 小六  | 7.5            | 30.0           | 360.0          | 以每週 5 天，<br>每天 1,500 公<br>尺計 |

(二)

| 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 |              |

三、 推動策略：「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

四、 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。

五、獎勵方式：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。