

「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)

晨間：模組一		
伸展暖身(5 分鐘)	跑步活動(10 分鐘)	收操(5 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。 4. 前後擺腿 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。	超越自我 於 10 分鐘內至少跑完指定圈數，並視自身體力增加圈數。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。 2. 大腿前側伸展 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。 3. 大腿後側伸展 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。 4. 小腿伸展 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。
	跑步目標 一年級至二年級： 400M(200m 操場二圈) 三年級至六年級： 600M(200M 操場三圈) 七年級至九年級： 600M(200M 操場三圈) 高一至高三： 800M(200M 操場四圈)	
	注意事項 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。	

晨間：模組二

伸展暖身(5 分鐘)	跑步活動(10 分鐘)	收操(5 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。	跑步大富翁 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。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。
2. 抱膝抬腿 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。	跑步目標 一年級至二年級： 一圈～四圈(200m 操場) 三年級至六年級： 二圈～四圈(200M 操場) 七年級至九年級： 二圈～五圈(200M 操場) 高一至高三： 二圈～六圈(200M 操場)	2. 大腿前側伸展 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。
3. 弓箭步伸展 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。	注意事項 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式決定圈數，增加樂趣性。	3. 大腿後側伸展 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。
4. 前後擺腿 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。		4. 小腿伸展 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。

晨間：模組三

伸展暖身(5 分鐘)	跑步活動(10 分鐘)	收操(5 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。 4. 前後擺腿 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。	齊心協力 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。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。 2. 大腿前側伸展 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。 3. 大腿後側伸展 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。 4. 小腿伸展 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。
	跑步目標 一年級至二年級： 400M(200m 操場兩圈) 三年級至六年級： 500M(200M 操場兩圈半) 七年級至九年級： 500M(200M 操場兩圈半) 高一至高三： 600M(200M 操場三圈)	
	注意事項 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。	

課間：模組一

伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。	誰是領頭羊 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。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。 2. 小腿伸展 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。
	跑步目標 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)	
	注意事項 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。	

課間：模組二

伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。	跑跳蹦 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。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。 2. 小腿伸展 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。
	跑步目標 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)	
	注意事項 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。	

課間：模組三

伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。	拳力相挺 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。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。 2. 小腿伸展 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。
	跑步目標 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)	
	注意事項 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。	

課後：模組一

伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。	神秘領跑者 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。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。 2. 小腿伸展 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。
	跑步目標 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： 900M(200M 操場四圈半) 高一至高三： 1000M(200M 操場五圈)	
	注意事項 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。	

課後：模組二

伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。	剪刀!石頭!布! 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。	1. 慢走一圈操場 於操場慢走一圈冷卻身體。 2. 小腿伸展 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。
	跑步目標 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)	
	注意事項 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。	

課後：模組三

伸展暖身(3 分鐘)	跑步活動(15 分鐘)	收操(2 分鐘)
1. 大腿內側伸展 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。 2. 抱膝抬腿 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。 3. 弓箭步伸展 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。	跑走馬拉松 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。	1. 大腿前側伸展 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。 2. 大腿後側伸展 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。 3. 小腿伸展 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。
	跑步目標 一年級至二年級： 600M(200m 操場三圈) (慢跑+快走+慢跑) 三年級至六年級： 800M(200M 操場四圈) (慢跑+快走+慢跑+快走) 七年級至九年級： 800M(200M 操場四圈) (慢跑+快走+慢跑+快走) 高一至高三： 800M(200M 操場四圈) (慢跑+快走+慢跑+快走)	
	注意事項 教師可以依學生情況調整慢跑和快走的比例。	