

# 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，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。

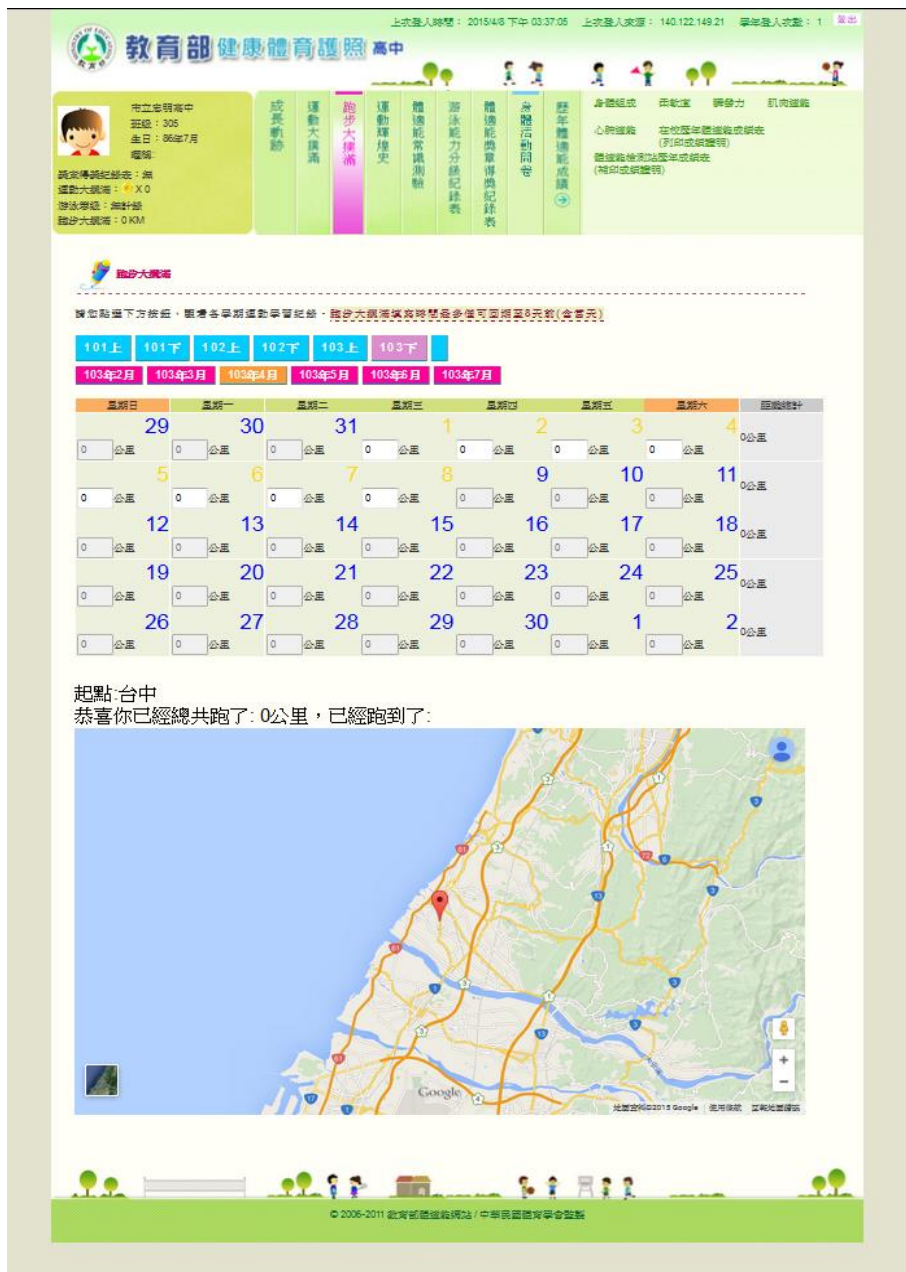
### 伍、推動策略(104 年度辦理績效如附錄 1，105 年度規劃事項如附錄 2)

#### 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。



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，全國計有 7,675 名同學達標。 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

項次	項目	辦理績效
		<p>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 時於高雄市立壽山動物園辦理(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 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。</li> </ol>

項次	項目	擬辦事項																																																												
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"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>一</th> <th>二</th> <th>三</th> <th>四</th> <th>五</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:00-08:30</td> <td>A 班級體能運動時間</td> <td>班級體能運動時間</td> <td>班級體能運動時間</td> <td>班級體能運動時間</td> <td>班級體能運動時間</td> </tr> <tr> <td></td> <td>第一節</td> <td>第一節</td> <td>第一節</td> <td>第一節</td> <td>第一節</td> </tr> <tr> <td>09:00-09:10</td> <td>健康操</td> <td>健康操</td> <td>健康操</td> <td>健康操</td> <td>健康操</td> </tr> <tr> <td></td> <td>慢跑</td> <td>慢跑</td> <td>慢跑</td> <td>慢跑</td> <td>慢跑</td> </tr> <tr> <td></td> <td>第二節</td> <td>第二節</td> <td>第二節</td> <td>第二節</td> <td>第二節</td> </tr> <tr> <td>10:10-10:40</td> <td>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>低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> <td>低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> <td>低:巧固球或呼拉圈 中:樂樂棒球或羽毛球 高:TEEBALL或籃球</td> <td>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></td> <td colspan="5">第三節至第六節(無)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>第七節</td> <td>第七節</td> <td>第七節</td> <td>第七節</td> <td>第七節</td> </tr> <tr> <td>16:00-17:00</td> <td>C 課後運動 社團練習</td> <td>課後運動 社團練習</td> <td>課後運動 社團練習</td> <td>課後運動 社團練習</td> <td>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	健康操	健康操	健康操	健康操		慢跑	慢跑	慢跑	慢跑	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	健康操	健康操	健康操	健康操																																																									
	慢跑	慢跑	慢跑	慢跑	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	多元創意推廣活動	<p>(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)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>活動時間：105 年 3 月至 12 月 31 日。</li> <li>活動對象：全國各級學校師生。</li> <li>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)。</li> </ol>																																																												

項次	項目	擬辦事項
		<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>