

臺北市立木柵國民中學健體領域專業學習社群
102 學年度第一學期 活化教學知能工作坊計畫

一、依據：101 年 8 月 29 日教育局教中字第 10140556400 號函。

二、目標：主要在讓學生了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的終身運動習慣及方向，透過最簡單的慢跑活動並了解慢跑的發展史與體驗跑步所發生的生理及心理變化點，讓所有學生能喜歡上慢跑運動，進而達成終身運動目的。

三、主題簡介：學生先了解馬拉松的距離及跑完全程最快時間，及紀錄保持人，以增加對慢跑運動的認識，上網查看國內辦理的各項馬拉松的國際性比賽及公益性的慢跑活動，慢慢從慢跑運動的興趣，深入到對慢跑活動的熱愛，從最基礎最簡單的慢跑運動，進而達成終身運動。

四、實施方式：(如附件資料)

1、提供書面資料。

2、觀看跑步動作的姿勢。

五、參加人員：領域全體教師。

六、工作坊流程：

1. 讓學生不限速度跑操場兩圈（一定要用跑的才可體會出調整呼吸的重要）。
2. 如果過程中有不適，應立即停止跑步，並向老師報告。
3. 讓學生體會要採用何種方法才能輕鬆的跑完全程？(1)跑慢一點。
(2)調整呼吸
4. 讓學生體會要採用何種方法才能跑的更久或是更遠？(1)經常練習。
5. 讓學生了解在長距離跑步時應降低運動強度、調整呼吸

6. 天氣炎熱時也不宜進行長距離跑步，並適時補充水分，以防中暑或熱衰竭。

七、預期效益：

參與的教師能了解慢跑運動是最經濟也最能夠隨時隨地不需要花費太多金錢的運動，並鼓勵學生如何在體育課或放學時進行慢跑，進而養成習慣，達到終身運動的目的。