

中山醫學大學體育中心

體適能自主運動紀錄表

跑步安全守則

一、自主運動認定：

- (一) 運動地點：僅認定本校多功能運動場。
- (二) 運動距離：跑走 3000 公尺以上。
- (三) 認定次數：每天跑走僅認定 1 次。每週至多認定 2 次。
- (四) 運動系統：自行下載 APP 跑步運動系統。
- (五) 檢定方式：每次跑走完畢後，將運動圖案下載貼至附件一。
- (六) 補救教學次數：需達 12 次。
- (七) 運動日期：每學期第 4 週至第 15 週止。
- (八) 認定人員：請繳交給班級體育教師。

二、正確跑走步法：

- (一) 曲肘成 60-90 度。
- (二) 輕鬆邁開步伐。

三、跑走時的穿著。

- (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。



四、跑走時的環境。

- (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，適不適合從事跑走運動。

五、跑走時的身體狀況。

- (一) 傾聽身體聲音，善待身體，在運跑步前、中、後喝足夠的水；在跑走途中感到身體狀況不適時，請立刻停止。
- (二) 控制跑走時間：應於身體各個狀態都適應後，再慢慢增加每次跑走時間。

附件一

班級		姓名	
	圖片		圖片
範例		範例 APP	 <p style="text-align: center;">Nike+ Running</p>
1		2	
3		4	

5		6	
7		8	
9		10	
11		12	

「Born to Run」

「Run for Health」

「Run to Peak」

「Run for Self」