

天主教新民書院

「長跑三步曲」計劃

記錄冊



姓名：_____

班別：_____

學號：_____

世界衛生組織（世衛）建議

- 兒童及青少年（5 至 17 歲）每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA60）。

跑步的好處

- 肺功能變強，增大肺活量，不容易出現氣喘、氣急的現象。
- 很經濟的運動，只要一對跑鞋，一個場地，任何時間想跑就跑。
- 可減壓，使大腦得到釋放，而感到舒暢，且鍛煉堅韌的意志。

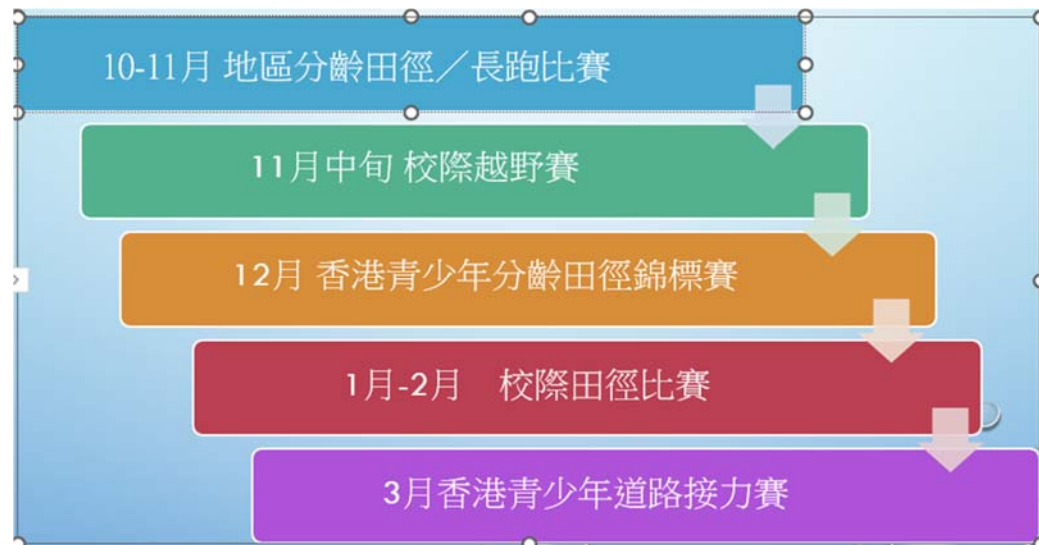
跑步裝備

- 跑衣及跑褲：吸濕透氣、排汗、輕身、快乾，散熱快、尺寸合身。
- 外套：出門跑步時，最好先穿一件薄的防風、防水的外套，待熱身後再脫掉；跑完也可以穿上，以免著涼。
- 緊身褲：質料透氣可排汗，冬天穿着更可保暖。
- 腰包：方便在跑步時攜帶電話及鎖匙
- 運動智能手帶或手錶：手錶內設感應器，可掌握節奏心跳率和每公里跑步時間，以便跑手作出即時的表現調整；配備 GPS 衛星系統，幫你記錄路程，可以翻查之前訓練和比賽當天的紀錄，之後便可作出針對性改善。
- 跑鞋：選吸震及回彈力好的跑鞋，穿上後，腳尖和鞋尖之間至少保留一個大姆指間隔，鞋子要包覆腳後跟，提升腳踝的穩定性。

長跑項目分類

徑賽
中長跑：800 公尺、1500 公尺、3000 公尺、3000 公尺障礙
長跑：5000 公尺、10,000 公尺
公路
5 公里、10 公里、15 公里、半程馬拉松(21.0975km)、30 公里、 馬拉松(42.195km)
超馬：馬拉松以上距離

中學生比賽介紹



跑步技術訓練內容

- 原地擺臂/小步跑/中抬腿/高抬腿/後摺腿/折疊跑/跨步跳

跑步戰術介紹

領先跑戰術 (甩開對手)

- 適合跑手類型：絕對速度較弱/速耐力強/心理承受能力強
- 好處：掌握比賽主導權，給對手造成心理壓力，增強自信心

跟隨跑戰術 (緊跟領先跑者)

- 適合跑手類型：緊咬領跑者，最後超越/良好速度/衝刺能力佳
- 策略：如超越後，要一鼓作氣，全力衝刺至終點，切忌回頭望。

均速跑戰術 (創最佳成績)

- 適合跑手類型：具備優越均速跑能力/按自己配速來跑/別受其他選手影響
- 目的：提高選手成績，打破個人紀錄，跑手感到舒適，能量及肌肉消耗細。

跑步技術總結(省力-有效率)

- 軀幹：輕鬆直立微前傾、兩眼平視正前方(約 10M)
- 手臂：拳頭上擺至胸線、後擺至腰際
- 腿部：膝前提、腿下擺、向下後推蹬
- 腳部：蹬踝、放鬆前擺、全掌落地
- 呼吸：鼻為主、口為輔、自然順暢為主

心率訓練

心率訓練的好處：以找出目標心率區，進行合適的訓練，避免訓練過量或不足。

最大心率公式計算： $220 - \text{年齡}$

使用心跳率作帶氧運動訓練，主要分 5 個區域，而每個區域的訓練目標各有不同：

最高強度 ZONE 5 : 90-100%	發展最佳表現幫助狀態良好的運動員提升速度，初階者不宜在此區域訓練
最高強度 ZONE 4 : 80-90%	最有效是提升運動表現，會有一定的辛苦程度為有定期的訓練的人突破成銀
最高強度 ZONE 3 : 70-80%	加強身體帶氧能力及強化心肺機能 是參與長跑比賽前的重要訓練
最高強度 ZONE 2 : 60-70%	改善基本耐力及控制體重 適合任何程度的長跑愛好者
最高強度 ZONE 1 : 50-60%	帶來良好體魄、健康和幫助恢復 適合任何年齡人仕參與

九分鐘耐力跑成績計算(男生)

	得分	1	2	3	4	5
十二歲	跑/行(米)	1180	1280	1400	1580	1680
十三歲		1240	1380	1490	1660	1820
十四歲		1310	1440	1590	1710	1870
十五歲		1300	1460	1600	1780	1850
十六歲		1360	1510	1650	1790	1880
十七歲		1390	1520	1670	1800	1920
十八歲以上		1370	1600	1730	1840	1970

九分鐘耐力跑成績計算(女生)

	得分	1	2	3	4	5
十二歲	跑/行(米)	1120	1200	1280	1360	1440
十三歲		1120	1200	1280	1380	1480
十四歲		1100	1180	1280	1370	1470
十五歲		1070	1190	1280	1370	1460
十六歲		1120	1200	1310	1410	1530
十七歲		1120	1200	1310	1400	1480
十八歲以上		1120	1200	1300	1420	1530

我的個人目標：

於本年度完結後，我希望可以達到以下目標.....

目標 1：

目標 2：

第 1 步

儲齊 10 個晨跑印章

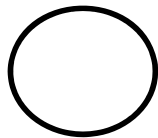
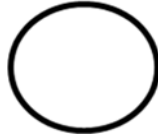
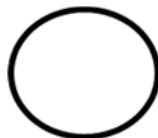
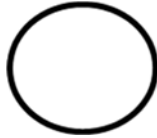
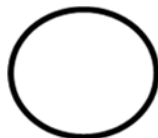
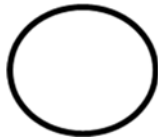
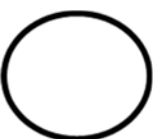
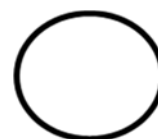
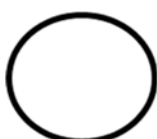
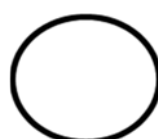
日期：2021 年 9 月 13 日(星期一)至 10 月 27 日(星期三)逢星期一、三

集合時間：7:00am

集合地點：本校下禮堂

訓練內容：京士柏公園配水庫(約 30 分鐘)或體能訓練

*10 次晨跑練習中，同學如能出席 7 次便達標。

第 2 步

閱讀印章及「好書分享」(於 31/3(四)前，借 4 本體育科有關的

書籍和雜誌，3 本要完成 100 字的讀後感，1 本要用錄影形式做好書分享)

第 1 本

書目/文章目 Title: _____

作者/筆者 Author: _____

閱讀日期 Reading Date: _____

讀後感 Summary: (最少 100 字)

第 2 本

書目/文章目 Title: _____

作者/筆者 Author: _____

閱讀日期 Reading Date: _____

讀後感 Summary: (最少 100 字)

第 3 本

書目/文章目 Title: _____

作者/筆者 Author: _____


閱讀日期 Reading Date: _____

讀後感 Summary: (最少 150 字)

第 4 本 好書分享片段

書目/文章目 Title: _____	完成日期: _____
作者/筆者 Author: _____	圖書館印章:
*同學以 1 分鐘的時間，完成「好書分享」的錄影，電郵至 lhk9@newman.edu.hk 。	

第 3 步: 參加環校跑比賽

	請找一位體育老師在下面位置簽名
--	-----------------

獎勵細則:

長跑三步曲活動包括晨跑、閱讀計劃及環校跑，完成其中一項活動，可得餐飲券 \$20 元，完成兩項則多一張，完成三項，且表現最好的 10 至 15 位同學，更可獲運動鞋乙對，獎品可因應同學實際情況及表現有所提升，體育老師保留最終決定權。

根據你的訓練記錄，你的達標項目如下:

- 晨跑
- 好書分享
- 環校跑

科任老師簽署: _____