

跑吧！孩子們！ ——台中市大智國小跑步健身的故事

許美霞 台中市東區大智國民小學教師

源起

美國前總統柯林頓認為：「運動不僅讓我們活得長久，更重要的是它能讓我們活得更好，能有更多的精力、更清晰的思維來處理生命中重要的事情，以實現自我價值。」在《跑步聖經》一書中，喬治·希恩博士也提到自己的運動經驗及其所獲得的成就。希恩博士選擇跑步作為強身健體的主要模式，他認為只有「運動的生命」才能精力充沛的去迎接每天的挑戰，意即「生命不息，運動不止」（郭佳，2007）。

近年來，隨著經濟的發展與多元文化交流的衝擊，台灣社會架構已從傳統的農業型態轉變成工商業形態，雙薪家庭成了普遍的現象，在社會與工作競爭壓力下，多數的上班族在下班後已無多餘的心力拖著疲憊的身心走入忙碌的廚房，這也迫使國人的飲食習慣逐漸由家庭走向外食。長期倚賴外食或速食的餐飲造成過胖或體脂肪過高的人口愈來愈多，特別是學童肥胖現象更加嚴重。資訊科技的日新月異以及網路資料無遠弗界的傳

輸，雖然帶給人們便捷與多彩多姿的生活，卻也不斷誘使人們沈迷在虛幻的網路及電玩遊戲等 3C 產品數位世界裡，資訊科技成了生活的重心，此種生活型態剝削了運動時間，壓抑了運動意願，使得過胖學童的健康狀況及身體適能每況愈下。

2011 年，大智國小適逢新校長聶台璋就任，全校師生都想知道這個長三只耳朵的校長會變出什麼不一樣的把戲？果不其然，聶校長除了重視課業之外，也致力於提升學童身體適能。他表示自己從小因瘦弱多病，在球場上常被欺負或不慎遭「球吻」，然而即便如此，他內心深知運動的好處，因為自己只要保持運動就甚少生病，所以非常珍惜每一次運動機會。各式球類活動、舞蹈、競走及跑步等都是很好的運動項目，其中以跑步是最簡便又未必需要同伴的個人運動，不須呼朋引伴，不須額外花費，隨時可動，於是他開始熱衷跑步並積極推展跑步健身理念給校園內師生。

傳統上，本校配合運動會比賽項目，學童跑步距離規劃一至三年級以 60 公尺、四至六年級以 100 公尺為主，此項規劃距離稍嫌過短，且一學期難得跑幾次，此舉對提升學童身體適能的助益不大，且無法建立良好的運動習慣。於是校長邀請老師們召開會議共同討論，並分享他推展校園跑步健身運動的經驗，從以往經驗得知，若能協助學童養成跑步運動習慣，持續幾年下來，學童已經可以輕易跑上 1,800 公尺，而且透過長時間持續跑步的習慣，學童的身體適能獲得顯著的提升。一旦學童擁有良好的體適能基礎，任何運動競賽只要再有適當的指導，參加比賽必有佳績；體能變好、肺活量增加，歌聲就會嘹亮悅耳，對合唱練習自然有加分效果，合唱比賽也會締造佳績；擁有良好的運動習慣，精力獲得紓解、情緒穩定，學童品性變好了，教室常規與班級經營變得更容易……這些都是實施跑步活動的附加價值，對學校日常生活教育的影響效益更是巨大。

實施方法

新學年度開始，全校學童跑步健身活動正式啟動，為充實學校教師指導學童跑步的相關知識、技巧與注意事項，學務處邀請了國立台灣體育運動大學競技系的許績勝老師蒞校演講，教導老師們如何指導學生慢跑，從服裝穿著和跑步鞋等基本配備的選擇、暖身活動、相關技術、水分補充、注意事項到

緩和操……等等，各個環節皆鉅細靡遺地說明。會後老師們皆深覺受用無窮。準備就緒，全校師生一起動起來（圖 1～4）。由於學校操場跑道只有 200 公尺，因此必須妥善規劃各年級的跑步實施時段，每班每週至少跑三次，以晨間和課間時間為主，安排導師依表定時間陪同指導。一、二年級規劃為入門級，以一次能跑完 400 公尺為目標，三年級屬中等級一次要跑完 600 公尺，四、五、六年級配合體適能檢測一次跑完 800 公尺是基本要求。萬事俱備，全校跑步健身活動開跑，只要想像數百人一起跑步的壯觀景象，就令人振奮，每位師生都摩拳擦掌、躍躍欲試。

在校園裡，學童最信任、對學童最具影響力的人，當然是班級導師，因此推行任何活動，只要有導師的協助，效果便立竿見影。全校跑步健身活動，當然仍得委由各班級任導師從旁輔導，到了跑步時間，有些老師跟著學童一起跑，有些站在旁邊加油，目的就是增強學童們的信心而能勇於接受這項活動的挑戰。活動推行初期，有些老師會懷疑孩子們是否有耐力及足夠的毅力持之以恆？經過一學期的實施，事實證明，在師長的鼓勵及同儕的陪伴下，校園裡跑步的人群儼然已成為一種特殊景象，每天從早晨到放學前，除了中午不適合運動時段外，操場上總是摩肩擦踵，熱鬧非凡！



圖1 練習之一



圖2 練習之二



圖3 老師！加油！



圖4 小朋友加油！

每位小朋友都能遵守運動規則，依照老師活動實施前的指導與叮嚀進行跑步，在規定的跑道上，由步履速度較穩的同學當領頭羊，全班小朋友一個接著一個，沒有人會超車造成安全問題，也不會因有人速度較慢影響整支隊伍的前進而有打結的現象，更不見一般活動時學童們嬉鬧爭吵的情形，一切都那麼井然有序，成了跑步健身活動另一項重大收穫——潛移默化的品德教育，看了真教人感動。

兩個月過去，跑步活動彷彿呼吸或喝水

一樣自然，學生一早到校，做完打掃工作，即便沒有導師要求，也能三五好友，成群結伴在操場上跑步，有的輕鬆自如，有的仍覺氣喘吁吁，偶有落後的小朋友，在同儕鼓勵陪伴下都能循序漸進的跑完全程。操場上跑步成了大智國小的全校運動，尤其難能可貴的是學校部分非行動不便的身心障礙生，也一樣加入跑步的行列，他們的腳步一啟動，就不肯駐足，這種超級認真的態度，著實令人動容。果然，有目標去追求，感覺真的很不一樣。



圖5 蓄勢待發



圖6 衝啊！



圖7 我愛跑步！



圖8 檢測天使

效果

推動近一學期的跑步健身運動後，一至三年級利用運動會、四到六年級則利用彈性課程時間做檢測以驗收初步成果，以班級為單位，從起跑線開始（圖 5），哨音一響，同學們努力向前跑（圖 6、圖 7），跑完一圈後從檢測天使（圖 8）手上拿識別繩（圖 9、圖 10），跑完第二圈再拿一條，以此類推。以教育部體適能常模中等級為參考，在合格標準時間內（如表 1）跑完全程者授與獎牌一面（圖 11、圖 12），得獎牌之學生臉上

布滿光彩，神情傲人，頻頻炫耀著手上的金牌，從他人滿是羨慕的眼光感受到無比的光榮和成就感。

表 1 台中市大智國小長跑合格標準

長跑距離	男生	時間	女生	時間
400 公尺	一年級	3 分 02 秒	一年級	3 分 12 秒
400 公尺	二年級	2 分 47 秒	二年級	2 分 57 秒
600 公尺	三年級	3 分 48 秒	三年級	4 分 00 秒
800 公尺	四年級	5 分 04 秒	四年級	5 分 25 秒
800 公尺	五年級	4 分 48 秒	五年級	5 分 16 秒
800 公尺	六年級	4 分 36 秒	六年級	4 分 57 秒



圖9 拿辨識繩



圖10 拿辨識繩



圖11 我做到了



圖12 我們都做到了

施測結果顯示（如表 2），一、二年級學生通過率最高而且最愛跑步，三、四年級的效果也很棒，透過老師的協助也都能通過。效果較差的是五、六年級，可能因為長期沒有運動的習慣，身體機能及體力負荷不了，加上正值青少年時期，被動性及反叛情緒較高，若無師長在旁鞭策，較難接受額外

的長跑測試，通過率比中低年級稍差，可喜的是大智國小有一群關心學生的好老師，所以平均通過率還在八成以上。由此可見，要打破長期沒有運動習慣的學童，輔導他們建立正確的運動態度與興趣是需要更多的時間和努力才能見效。

表 2 通過跑步測驗人數統計表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
全部人數	102	99	134	149	151	181
通過人數	101	99	134	140	121	157
通過率	99%	100%	100%	94%	80%	87%



檢討與改進

習慣是從小耳濡目染慢慢養成，並且逐漸變成一種生活常態，常言道「命好，運好，不如習慣好。」大智國小所實施的全校學童跑步健身活動，不外是引領學童喜好運動，並進而將運動當成一種生活的進行式。西方國家從古希臘時代，就相當重視運動，同時將運動與教育相結合，其運動教育以遊戲型態為主，讓學生在自然的環境中學習並養成運動習慣，因而造就了現今鼎盛的運動風氣。中國雖有一些傳統民俗活動，然而由於受到士大夫思想的影響，總以「勤有功、戲無益」為最高原則，讀書成為第一要務，導致體育、運動教育被邊緣化，運動風氣始終沒有完善的推動規劃。

以目前國內小學體育課為例，一星期只排定兩節課共 80 分鐘，期間扣掉班級整隊及暖身操時間，真正用於推展體育活動的時間可說少得可憐。比較我國與其他國家體育課授課時數（如表 3），明白顯示我國國民中小學體育課實施時數遠低於其他國家。再者，目前台灣學子仍然普遍處於升學主義的壓力之下，使得原本已經不足的運動時間一再被壓縮，嚴重影響學生鍛鍊強健體魄的機會。建議教育相關單位針對這個現象應該好好思考因應策略，重視體育與教育的結合，不再只是流於口號，方能達成建立國人良好運動習慣的目標。

表 3 我國與其他國家國民中小學體育課授課時數

	台灣	美國	法蘭西	中國大陸	日本
國民中學體育課時數	90 分鐘 / 周	每天	250 分鐘 / 周	150 分鐘 / 周	100 分鐘 / 周
國民國小體育課時數	80 分鐘 / 周	每天	200 分鐘 / 周	150-250 分鐘 / 周	90-135 分鐘 / 周

跑步健身效益

一、促進大腦發育，提高記憶力

跑步可增加大腦的重量和大腦皮層厚度，促進大腦發育並使大腦神經細胞增多，提高氧化酶活性，造就良好思維力和記憶力。

二、促進生長發育，增加肌耐力

跑步活動促進身體新陳代謝及血液循環，刺激肌肉生長，使肌肉結實產生較大肌力以及肌肉更有張力，有利於身體的各項活動，同時刺激骨骼生長，使學童長高，身材更健美。

三、培養堅毅性格，穩定情緒

藉由變換學習環境，可呼吸新鮮空氣，消除精神疲勞，將有助於情緒平穩。在跑步過程中培養持續活動的毅力，以及努力抵達終點之鍥而不捨精神，可成就堅韌不拔之性格。

四、提升心肺功能，增加耐力

跑步能使心肌收縮蛋白和肌紅蛋白含量增加，心肌中毛細血管大量新生，有效提升心臟的作功能力，擴充攝氧量，促使心肺功能提升，增加活動耐力。

結語

有強健體魄的國民才能營造強壯的國家，國家領導人及各級公務員有好的體能及思緒方能為民提供更好的服務，士農工商從事各階層生產者才能不斷的創新和發揮優質生產力。早期師範專科學校訓練學生運動，每日晨跑至少 3,000 公尺，這樣的訓練，不僅奠定他們的好體能，也磨練出日後為人師表的恆心與耐力。

現在，如果你找到了適合你的運動模式，那麼你就在探索自身的道路上前進了一大步，它將為你帶來豐富的情感與舒暢的身心。如果你尚未找到合適的運動模式，現在繫上你的運動鞋帶，準備好你的心情，跟著我們一起跑吧！

參考文獻

行政院體育委員會（2003）。各年齡層運動健康促進計畫。台北市：作者。

教育部（2006）。快活計畫。台北市：作者。

郭佳（譯）（2007）。跑步聖經。台北市：國際文化。（Sheehan, G. A, 1998）

劉文娟、崔健強、黃秀鳳（2005）。走跑健身法。北京：北京體育大學。

