

健走與慢跑教學大綱

教師：張祐華

Email：yhchang@mx.nthu.edu.tw

一、教學目標

- 1.認識健走與慢跑運動概念與知識，了解正確的運動方法與目的。
- 2.學習基本技巧並強化心肺功能，增進身體的肌肉與肌耐力等身體能力。
- 3.能享受運動的樂趣，藉以達到舒壓放鬆的效果，並建立身體意象之自信。
- 4.提升對健走與慢跑運動的參與動機，培養規律運動習慣。

二、教學內容

- 1.健走與慢跑動作講解
- 2.伸展操介紹
- 3.訓練法介紹
- 4.運動傷害防護講解

三、教學進度

週數	上課內容	備註
1	課程說明；成績考核；跑步運動起源與發展趨勢；熱身/伸展操之介紹與操作。	
2	伸展操（靜動態）、健走姿勢介紹「頭部、眼睛、身體、步伐」練習、校內慢步健走、核心訓練	
3	伸展操（靜動態）、健走姿勢介紹「頭部、眼睛、身體、步伐」練習、校內慢步健走、核心訓練	
4	伸展操（靜動態）、健走姿勢擺動之矯正。健走速度之調配、由慢漸快之練習。心跳率測量。動作調整(角錐跑)、核心訓練	
5	伸展操（靜動態）、健走姿勢擺動之矯正。健走速度之調配、由慢漸快之練習、心跳率測量、動作調整(角錐跑)、核心訓練	
6	伸展操（靜動態）、健走姿勢擺動之矯正。健走速度之調配、分組健走比賽、心跳率測量、核心訓練	
7	伸展操（靜動態）、健走姿勢擺動之矯正。健走速度之調配、分組健走比賽、心跳率測量、核心訓練	
8	伸展操（靜動態）、健走姿勢擺動之矯正。健走速度之調配、分組健走比賽、心跳率測量、核心訓練	
9	伸展操（靜動態）、各種路跑賽介紹。慢跑姿勢「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之矯正、間歇練習介紹與執行(健走及慢跑)核心訓練	

10	伸展操（靜動態）、慢跑姿勢介紹「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之矯正。間歇訓練(健走及慢跑)、核心訓練	
11	伸展操（靜動態）、慢跑姿勢介紹「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之矯正。間歇訓練(健走及慢跑)。核心訓練，填寫運動日誌本	
12	伸展操（靜動態）、節奏跑/持續跑(LSD)介紹與訓練、核心訓練	
13	伸展操（靜動態）、法特雷克(Fartlek Run)介紹與操作。心跳率測量、核心訓練	
14	伸展操（靜動態）、衝刺訓練：以直跑道全力衝刺、各種不同衝刺跑加強訓練。慢跑訓練：中距離慢跑練習、心跳率測量	
15	伸展操（靜動態）、衝刺訓練：以直跑道全力衝刺、各種不同衝刺跑加強訓練。慢跑訓練：中距離慢跑練習、心跳率測量	
16	伸展操（靜動態）、跑步型態練習。衝刺訓練、核心訓練	
17	伸展操（靜動態）、術科檢定—慢跑動作檢核	
18	補考	

四、學習評量

1. 課堂出席 50%
2. 課堂執行狀況 30%
3. 慢跑動作檢核 20%

五、參考資料

1. 鄭景峰(2016)。基礎全人健康與體適能。
2. 林貴福(2016)。健身路跑訓練。
3. 喬. 普利歐/ 派翠克. 米羅伊(2011)。跑步解剖學

六、注意事項

1. 服裝-請著適當的運動服裝(運動服)即可；穿著運動鞋，勿穿拖鞋。
2. 由於課程內容及上課方式，請準時出席，若因故未能準時或出席，請務必上課輔系統請假，及詢問同學上課內容，以免進度落後。
3. 課外輔導時間：週一、週三、週五 18:00-19:00(請寫信預約)