

勇敢向前跑

請你閱讀本期未來兒童的主題故事，來當「running man」。

一、快問快答是非題〈敘述正確的打「○」；敘述錯誤的打「×」〉

〈×〉1.100公尺、200公尺是短跑項目，400公尺、800公尺、1500公尺是中長跑項目。〈400公尺列入短跑項目〉

〈○〉2.起跑架可以支撐跑者的腳後方，維持最佳起跑姿勢，讓肌肉產生爆發力，縮短跑步總秒數。

〈×〉3.起跑的預備姿勢肩部要比臀部高，身體重心稍微往後。〈臀部微高於肩，重心往前〉

〈×〉4.跑步時以身體任何一部分通過終點為優勝，頭、手、腳皆皆可，這也就選用手大力揮舞手臂的原因之一。〈軀幹先過終點是贏家〉

〈×〉5.PU跑道路面優於紅土路面，對跑者腳部負擔最小。〈紅土優於PU〉

〈○〉6.尤山、波爾特綽號是「閃電飛人」，目前短跑項目的世界紀錄皆由他所創。

〈×〉7.跑步時主要用到下半身肌肉，上半身的背肌、腹肌、臂肌較少用到，不用多訓練。〈上半身肌肉也要均衡訓練〉

〈○〉8.英國的寶拉·拉德克里夫是女子馬拉松的世界紀錄保持人，有「長跑女王」之稱號。

〈×〉9.小學生為了鍛鍊體力，可以開始訓練長程馬拉松，感受「跑者的愉悅」。〈小學生還在發育階段，不適合長程馬拉松。〉

- 〈 ○ 〉 10.馬拉松長跑和短跑不同，馬拉松跑步不須大力揮舞手臂，要盡量節省能量。
- 〈 ○ 〉 11.馬拉松跑者要注意配速，不可起跑便埋頭猛衝，否則容易耗損體力。
- 〈 ○ 〉 12.長跑結束後要做些舒緩運動，好讓身體逐步恢復正常，避免運動傷害。
- 〈 ○ 〉 13.雅典馬拉松路跑的路線是古代希臘傳令兵所跑的路線，也是馬拉松這個語詞的發源地。
- 〈 ○ 〉 14.美國迪士尼樂園規畫的路跑有適合親子共同參加的5公里路跑，能和卡通人物一起跑步是最快樂的事。
- 〈 ✖ 〉 15.中國甘肅的八百流沙超馬賽，適合一般人參賽，能通過沙漠叢林和冰川的考驗就是自我挑戰成功。
 〈 這比賽艱難適合專業訓練的跑者 〉

二、全球瘋跑步，馬拉松知多少

健康意識抬頭，跑步熱延燒各地，一場正式馬拉松會
 有~~不~~哪~~些~~或安排呢？跑者又~~不~~該~~做~~哪~~些~~準備呢？〈敘述正確者請打✓〉

- 選手會~~不~~在~~身~~上~~配~~戴~~什~~麼~~以~~辨~~識~~身~~分~~？
 姓名條； 號碼布。
- 為~~維~~護~~跑~~者~~安~~全，沿~~途~~設~~有~~什~~麼~~保~~護~~措~~施~~？
 交通管制； 酒測檢查。
- 平均~~三~~到~~五~~公~~里~~便~~有~~什~~麼~~設~~施~~以~~體~~貼~~跑~~者~~者~~？
 視障按摩師，幫助跑者消除疲勞。
 補給站，提供水、食物、運動飲料。
- 消耗~~大~~量~~體~~力~~時~~，跑~~者~~可~~以~~適~~時~~補~~充~~哪~~些~~食~~物~~？

香蕉、能量棒和蜜餞。

酒精飲料和洋芋片。

5. 比賽沿途設有怎種醫療服務？

開刀房，及時處理跑者的傷病。

醫療站，提供跑者簡易的醫療服務。

6. 正式比賽對完賽時間的規定如何？

設有相關門限時間，未在規定時間內跑完者取消資格。

不設時間限制，以鼓勵所有跑者全程跑完為原則。

7. 開跑前的熱身操準備該如何？

可做拉筋伸展。

快速旋轉可幫助頭腦清醒。

8. 跑者心情上的準備該如何？

全程低頭跑步，專心貫注，如此可激發腎上腺素讓成績進步。

保持平常心，維持愉快心情，也可欣賞沿途風景。

三、優秀跑者指標

想要成為優秀的跑者或想讓自己跑步成績進步，哪些是可以努力的項目？敘述正確者請打✓。

< ✓ > 1. 腳要動得快，步伐要跨大。

< ✓ > 2. 注意營養，平日多吃雞肉和魚可以補充蛋白質。

< > 3. 多喝含糖飲料也能補充身體熱能。

< ✓ > 4. 心情放鬆鬆，不緊張才能在運動場上發揮最佳表現。

< ✓ > 5. 平日要多鍛鍊體力，游泳和騎單車都可以強化跑步時腳較少用到的肌肉。

< ✓ > 6. 有充足的睡眠，讓精神維持在最佳狀態。

四、工欲善其事，必先利其器。

小朋友若想成為喜愛運動並且持續運動的人，可以添購適當的裝備，讓跑步變得安全又有效率。

請幫以下的小朋友在身體部位或空白處畫上適當的裝備。
 〈 答案略 〉



五、我的跑步紀錄表

記錄自己一段時間的跑步紀錄，看看自己是否對跑步有所進步或有所體會。
 〈 答案略 〉

日期	跑步距離	花費時間	跑步地點	天氣狀況	心情收穫
日期	跑步距離	花費時間	跑步地點	天氣狀況	心情收穫

六、閱讀理解

★ 書名：媽媽向前跑

〈小天下出版 2013 出版〉



★ 內容簡介：

9歲小女孩希妘達，一邊擔心跑步的媽媽，一邊與心臟病奮戰；為了治癒女兒的病，媽媽就算被毒蝎螫到腳，仍不顧一切參加比賽。小女孩面對生死的堅強勇敢，以及媽媽的母愛，令人疼惜與感動。還有默默守護著他們的外婆、舅舅、熱心幫忙的同學、老師，充滿人情味的鄰居們，都讓人感受到人情的溫暖！

★ 讀後心得：〈答案略〉