

臺中市立外埔國中 5 公里路跑健體領域 8 年級學習單

參加一個路跑活動必須要做好萬全的準備，才能在保持身體健康的情況下順利完賽，請先閱讀健康體適能及跑步健康指南等書籍後，努力完成 5 公里路跑，並回答下列問題：

一、請簡單敘明參加路跑活動的裝備。(Ex：鞋、衣服、路跑中補充等等選擇)

二、請問你在參加 5 公里路跑前做了那些訓練？(肌力、心肺耐力部分，請條列)

三、在 5 公里的路跑過程中你的感受如何？(Ex:腳很酸、很喘、路跑環境等等)

四、對於上題的感受，你該如何改善？

五、請記錄你這次 5 公里的成績，並寫下你下次的目標，嘗試簡單說明如何達成目標。