



香港紅卍字會大埔卍慈中學
HONG KONG RED SWASTIKA SOCIETY TAI PO SECONDARY SCHOOL

卍跑者 *SLOW* RUNNER



姓名 NAME:

背景及目的

新冠疫情持續三年，學生在這段時間普遍都減少運動，或會影響身體機能及精神健康；現在香港已經復常，學校希望鼓勵學生恢復做運動的習慣，建立健康生活，並邀請老師及家長一同參與，增進師生及親子關係，加強人與人之間的聯繫。

跑步的益處



強身健體，
增強心肺功能

消耗熱量，
有助保持健康體重

降低罹患心血管
疾病的風險

預防中風、骨質疏鬆、
部分癌症等疾病

調適心情，
紓緩生活壓力

有助結交朋友，
擴闊社交圈子

容易學習，
花費甚少

跑步前的準備功夫

1

訂立 個人目標

- 發展興趣
- 培養運動習慣，強身健體
 - 強化心肺功能，促進血液循環，降低患病風險
 - 管理體重，改善體質
- 舒緩生活壓力，增強自信，促進心理健康
- 與家人及朋友聯誼，共享愉快時光

2

穿著 合適的 服飾

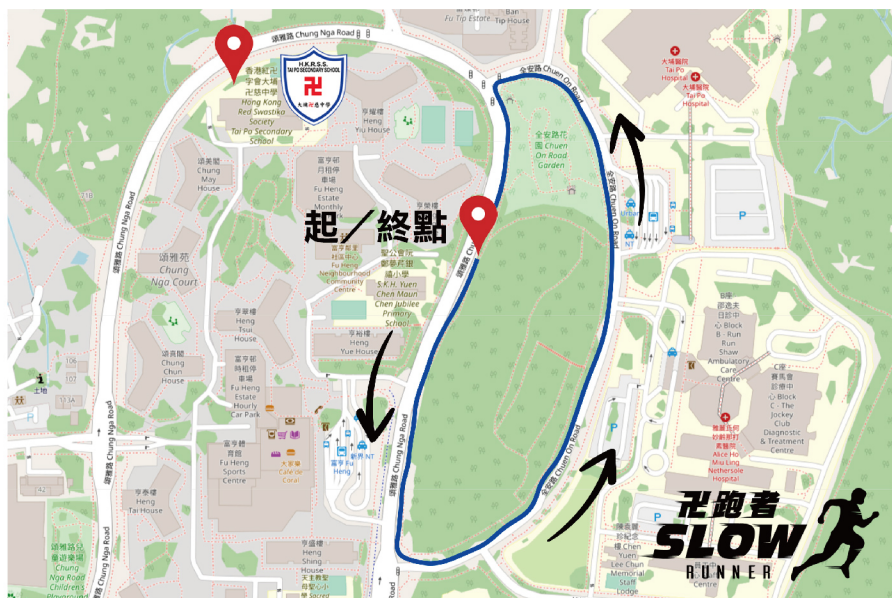
- 春秋兩季
 - 合適的排汗衣、短跑褲或中筒緊身褲
- 夏季
 - 背心或短袖T恤、短跑褲
- 冬季
 - 緊身排汗衣、長褲、風褸

3

其他裝備/ 物品

- 水樽
- 手錶
- 太陽帽

地圖



跑步 小錦囊



跑步前宜
多做伸展運動



跑步時可採取步行和慢跑交替
的方式進行，待身體適應後便可
逐步延長練習時間。



在跑步期間宜留意身體
狀況，定時補充水分。



跑步時，上身應盡量
保持自然挺直，肩膊朝
前方，手臂自然擺動。
雙腿跟隨手臂的擺動
節奏，步伐保持自然。



初學者在跑步時宜放鬆
並自然呼吸，進階者則
可以配合腳步的頻率以
穩定的節奏呼吸。



跑步後宜進行伸展運動，
充分休息，不宜立即進食。

「𠵼跑者」 獎勵計劃

計算方式

金獎

銀獎

銅獎

點算全期跑步總次數
(2023年5月至8月)

45次或以上

30次或以上

15次或以上

我的「乜跑」日誌

2023.05-06

	一	二	三	四	五	六	日
日期			例子	25/5	26/5	27/5	28/5
時間			30分鐘				
日期	29/5	30/5	31/5	1/6	2/6	3/6	4/6
時間							
日期	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6	10/6	11/6
時間							
日期	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6	17/6	18/6
時間							
日期	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6	24/6	25/6
時間							
日期	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6		
時間							

本月目標

本月總次數：

本月總結

本月總次數：

我的「乜跑」日誌

2023.07

	一	二	三	四	五	六	日
日期					例子	1/7	2/7
時間					30分鐘		
日期	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7	8/7	9/7
時間							
日期	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7	15/7	16/7
時間							
日期	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7	22/7	23/7
時間							
日期	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7	29/7	30/7
時間							
日期	31/7						
時間							

本月目標

本月總次數：

本月總結

本月總次數：

我的「跑」日誌

2023.08

	一	二	三	四	五	六	日
日期	例子	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8
時間	30分鐘						
日期	7/8	8/8	9/8	10/8	11/8	12/8	13/8
時間							
日期	14/8	15/8	16/8	17/8	18/8	19/8	20/8
時間							
日期	21/8	22/8	23/8	24/8	25/8	26/8	27/8
時間							
日期	28/8	29/8	30/8	31/8			
時間							

本月目標

本月總次數：

本月總結

本月總次數：

RUN ***SLOW*** ***RUN*** ***FAR***

慢跑，是為了跑得更遠。