



臺南市立新市國民中學

第53屆校慶運動會秩序冊



比賽日期：110年11月25、26日

比賽地點：新市國中運動場

主辦單位：學務處體育組

到底該怎麼暖身才正確呢？

除了簡單有氧運動 10 分鐘外，你還可以...

彎腰觸腳尖



左右各 20 次

膝蓋碰手肘



左右各 20 次

左右開合跳



重覆 30 次

伸手向前踢



左右各 10 次



正確暖身後會有微喘、體溫上升的感覺唷！

健走- 最被接受的有氧運動

根據中華民國健身運動協會於2000年3月21日至6月4日調查754份有效問卷顯示，86.47%的民眾最想從事的健身運動為健走。

健走的好處有哪些？

- 隨時隨地可進行。
- 預防腦中風。
- 提昇心肺功能。
- 幫助控制體重。
- 改善血液循環。
- 延緩身體老化。
- 強化骨質密度。
- 紓解壓力。
- 預防心血管疾病。
- 低衝擊性，對踝、膝關節傷害較小。

運動前應該準備什麼？

鞋子 穿著健走專用鞋、多功能鞋或具氣墊的運動鞋，能增加避震效果。

多喝水 水是很好的體溫調節劑，運動前、運動時及運動後都應該多喝水。

體適能健走法

動作：(上3下3基本要領)

上半身(上3)

1. 手肘彎曲約90度，當手臂的擺動加快，可帶動腳步加快。
2. 手臂擺動時，拳頭前擺至胸部，後擺至腰部外側。
3. 身體向上拉高，腰部不因速度加快而前彎。



1. 前腳跟著地，腳尖上勾，身體重心前移至前腳掌，後腳再以腳尖推離地面。
2. 健走時，膝蓋微微彎曲，以減少衝擊。
3. 腳步加快時，步幅自然會加大，要注意放輕腳步。

下半身(下3)

注意

- 運動前的暖身應做到心跳加速、些微出汗的程度。
- 冬天氣溫低，熱身時間要加長。
- 運動強度應該控制在仍可與人交談的程度，避免太劇烈的運動。
- 當健走速度加快時，小腿前側可能會痠痛，10~20分鐘後應會逐漸好轉。
- 當加快速度，應該加快腳步，而不是刻意加大步幅。

健走後可以做哪些伸展動作？

目的：利用肌肉收縮，幫助血液回流至心臟。
動作：逐漸減緩健走速度約2~3分鐘，再做大肌群的伸展動作。
注意：1. 下蹲時，膝蓋不要超過腳尖。
2. 每個動作要持續15~20秒，左右交替。

伸展肩部



右手平舉並伸向左侧，左手將右手往身體方向拉。

肩膀下放

伸展大腿前側

1. 右腳往臀部方向勾起
2. 右手將腳掌往臀部方向拉



伸展小腿後側



1. 弓箭步(左腳在前，右腳在後)
2. 兩腳尖朝向前方，腳後跟不離地

伸展大腿後側

腳尖盡量往上鉤



臀部稍微往後往下坐