

設計者：林玟伶 ( 清華大學客座助理教授、兒童文學作家 )

時至今日，跑步已成為全球風行的運動，不分性別、年齡、國家、種族、膚色、宗教，紛紛投入長跑的行列。這次我們透過閱讀三篇相關的報導，進一步認識跑步的不同面貌！

### ☞任務一：長跑與演化

閱讀 4 月 20 日第 3 版〈化石證據顯示 長跑與人類演化有關〉，回答以下問題：

1. 這篇報導是根據哪個大學的研究報告？

( 美 ) 國的 ( 猶他 ) 大學

2. 研究主要發現：

(1) 人類從大約 ( 兩百萬 ) 年前就開始跑步。

(2) 具備長跑能力，對原始人類有什麼好處？

能追捕獵物，有利於與速度更快的肉食動物競爭

(3) 關於原始人類長跑能力的研究，有不同觀點：

	傳統理論	本篇報導的理論
觀點	人類跑步能力 ( 很差 )	人類跑步能力被 ( 低估 )
舉例	北美叉角羚能以時速 ( 60 ) 公里衝刺，人類比不上	運動能力強的人，( 短距離 ) 衝刺能力不佳，但 ( 長距離 ) 上能超越馬和羚羊

■給師長的話：任務一在了解人類長跑與演化有關，原始人類長跑帶來什麼好處。

■圖片來源：達志 2295932355



## 📖任務二：長跑與訓練

閱讀同一版的報導〈肯亞善用特殊條件 培養長跑常勝軍〉，回答以下問題：

1.



地圖深色部分是哪個國家？（ 肯亞 ）

這個國家位於哪一大洲？（ 非洲 ）

這個國家以哪一類運動健將傲視全球？  
（ 長跑 ）

2. 該國通常在哪裡培養與訓練長跑選手？（ 伊藤鎮 ）

3. 承上題，根據這篇報導所述，這個訓練地點有什麼特色？

各項設備齊全    住宿舒適宜人    位於高海拔地區    尖端科技輔助

4. 承上題，海拔有多高？（ 2,440 公尺 ）

5. 報導中說：「在高海拔地區受訓的跑者，在低海拔跑步會較輕鬆。」這句話跟以下哪個描述的意思相近？

受訓時，要從高海拔跑到低海拔地區  
平時在困難環境練習，比賽時反而較輕鬆  
通過在高海拔考驗，就可以到低海拔跑步

### 【知識補給站】

高海拔地區因為氣壓低，空氣中的氧氣含量也會降低，運動會導致缺氧，呼吸變得更困難。

6. 最後一段提到肯亞為何產出眾多長跑健將，原因有哪些？

A	B	C	D
（ 海拔 ）高度	（ 艱苦 ）環境	（ 簡單 ）飲食	缺乏（ 垃圾 ）食物

7. 上述4個原因中，哪些屬於標題所說的「特殊條件」？

**A 和 B**

■給師長的話：任務二認識培養最多長跑健將的肯亞，有哪些特殊條件。

■圖片來源：由 Mandingoese - 本 vector image 使用 Inkscape 創作 ., CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8893977>

### 📖任務三：長跑與極限

再閱讀同一版報導〈英國男子長跑縱貫非洲 史上第一人〉，回答以下問題：

1. 用六何法整理這篇報導重點。

	描述
Who	他是（英）國人，（27）歲，名字是（庫克）
When	從（2023）年4月22日開始跑，在（2024）年4月7日抵達終點，共跑了（352）天
Where	從南非最南端的（厄加勒斯角）出發，沿著非洲大陸西海岸往北跑，最終抵達突尼西亞最北端的（拉斯安吉拉），跨越（16）個國家，跋涉（16,000）公里
What	沿途遇到危機和困難，包括：遭人持槍（搶劫）、被人持刀挾持、食物（中毒）、申請（簽證）遭遇困難等
How	其他民眾如何支持他？ 平日有社群媒體關注他，最後一週支持者特別搭機到非洲（陪跑），並在終點高呼「老傢伙」歡迎他
Why	為什麼要挑戰這項長跑？ 可募集款項。這次共募集了約新臺幣（2778萬）元，捐給兩個公益組織，一個為無家可歸的（年輕人）提供（跑步）和（心理健康）計畫，一個關心非洲（撒哈拉）地區居民

2. 閱讀了三篇有關長跑的報導，他們長跑的目的與意義有什麼不同？連連看。

原始人類長跑	肯亞健將長跑	庫克縱貫非洲長跑
成就善行	求生存	爭取榮譽

3. 你喜歡跑步嗎？你會為了什麼而跑？

（略）

■給師長的話：任務三了解庫克挑戰極限的壯舉，最後統整三種不同意義的跑步，並鼓勵學生加入跑步。