

班級： 座號： 姓名：

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？

() 國的 () 大學

2. 研究主要發現：

(1) 人類從大約 () 年前就開始跑步。

(2) 具備長跑能力，對原始人類有什麼好處？



(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 ()	人類跑步能力被 ()
舉例	北美叉角羚能以時速 () 公里衝刺，人類比不上	運動能力強的人，() 衝刺能力不佳，但 () 上能超越馬和羚羊

📖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？（ ）

這個國家位於哪一大洲？（ ）

這個國家以哪一類運動健將傲視全球？
（ ）

2. 該國通常在哪裡培養與訓練長跑選手？（ ）

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？（ ）

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
（ ）高度	（ ）環境	（ ）飲食	缺乏（ ）食物

7. 上述4個原因中，哪些屬於標題所說的「特殊條件」？

📖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（ ）國人，（ ）歲，名字是（ ）
When	從（ ）年4月22日開始跑，在（ ）年4月7日抵達終點，共跑了（ ）天
Where	從南非最南端的（ ）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（ ），跨越（ ）個國家，跋涉（ ）公里
What	沿途遇到危機和困難，包括：遭人持槍（ ）、被人持刀挾持、食物（ ）、申請（ ）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（ ），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（ ）元，捐給兩個公益組織，一個為無家可歸的（ ）提供（ ）和（ ）計畫，一個關心非洲（ ）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？