

跑步一直是學校執行運動推廣的主要項目之一，看似簡單的動作其實非常複雜，學生能力有所差異，能跑得好、看得懂、並非一蹴可及。

因此需要利用很多不同方法，帶領不同程度的學生去了解概念，期盼能讓能力頂尖的學生突破自我，能力尚可的學生能看得懂田徑運動，能力不足的學生能產生興趣。