

跑步訓練

挑戰嘉明湖高山行

北一女中 李勻千

目錄

動機.....p. 3

訓練過程.....p. 5

成果.....p. 6

心得與反思.....p. 7

動機

高三下，學校舉辦了「高山行」活動，地點是嘉明湖。我一直都想登台灣的高山，既然有這個機會，我當然毫不猶豫地報名，卻沒想到真正的挑戰才正要開始——要通過體能測驗，才能取得參加資格。

測驗內容：

1. 每週兩次 40 分鐘的自主練習。
2. 第一次檢核：4/18，1 小時內跑完 8 公里
3. 第二次檢核：5/9，90 分鐘內跑完 12 公里

我從來沒有經歷過這種運動強度，我平常在班上跑 800 只能算中前段。但我不想輕易放棄這次走進山林的機會。於是，我下定決心從這學期開始練習。以下是我的訓練計劃：

使用工具

在訓練期間，我運用多種工具來輔助自己提升效率與精準度：

- ChatGPT：擔任訓練顧問，協助我分析自身能力、提供配速建議與訓練策略。
- Nike Run Club (App)：用於紀錄每次練習的距離與配速，追蹤進步幅度。
- 節拍器 App：協助我維持穩定節奏，練習均速跑步。

訓練前準備

在開始訓練前，我先透過 ChatGPT 詢問：以我目前的速度與體能，應該如何規劃訓練，才能順利完成兩次測驗。

我提供了目前的成績如下：

距離	成績	所代表的能力
100 公尺	約 17 秒	短爆發力尚可， 但不具備明顯衝刺優勢
800 公尺	接近 4 分鐘	相當於配速 5' 00"/km， 代表我有基本的中距離能力， 但體力在維持中高速時會快速下降

ChatGPT 針對我的能力進行分析後，建議我採用「**分段配速**」的策略，並以「**前慢後快**」(Negative Split) 作為配速方向。這種策略能夠讓初學者在前段保留體力，後段逐步加速，有助於提升完賽率與自信心。根據這份建議，我開始進行訓練規劃。

訓練過程

提示：

由於手機 GPS 在操場定位不夠精準，因此我將訓練時的距離紀錄改以圈數為準，避免數據誤差影響評估。

第一次試跑

第一次嘗試時，我意外發現其實並不如想像中困難，第一次就接近完成 5 公里。不過，當時的跑法主要是「**衝刺—休息**」的循環，會讓我跑到非常喘，無法持久，也不像是一種健康、有效率的跑步方式。

於是，我開始嘗試改變策略，嘗試用**穩定的速度跑步**，並**搭配節拍器**來幫助我維持節奏。

加入節拍器

加入**節拍器**之後，我的跑步節奏變得更穩定，能夠維持慢跑狀態的時間也變長了。不過新的問題也出現了：我會一路跑到完全沒力，接著改用走的，然後就很難再恢復跑步的節奏。第一次停下後，往往就撐不過兩圈操場。

為了克服這個問題，我再次請教 ChatGPT，她建議我嘗試「**間歇性跑法**」。

採用間歇性跑法

我採用「**跑 9 圈、走 1 圈**」的方式，以 10 圈為一個單位，既方便計算，也能在心理上產生「只要 6 次就完成」的暗示。這種方式幫助我將大目標拆解成數個小目標，就像闖關一樣，一階一階推進，更有動力也更不容易感到挫折。實施間歇跑後，我的耐力確實有明顯提升。

第一次測驗

測驗當天因為天氣炎熱，老師臨時調整規則，改為「6 公里或 50 分鐘內跑完即可」，並補充說測驗過程中不能完全停下，只能短暫喝水後繼續跑，這讓我無法使用原本習慣的間歇跑法。

幸好我的朋友分享她的跑法：**每公里配速 7 分鐘，全程維持均速跑**。我嘗試跟著她的節奏，結果竟然也能在不覺得吃力的情況下完成測驗，表現與平常訓練相當。

後來老師說明，這次測驗的目的是要確保我們具有長時間持續運動的能力，因為在爬山時可能需要連續走五、六個小時，中間無法頻繁休息。因此，測驗才會強調「不中斷的耐力表現」。

這次之後，我也調整了訓練方式，改採全程均速跑，取代間歇跑，以更貼近實際登山情境的方式訓練自己的體力與意志力。

成果紀錄

因為時間關係，我僅紀錄到第一次測驗為止。該次測驗中，我成功達成了「40 分鐘跑完 6 公里」的目標。而在這段時間的訓練下，我的體能也明顯提升，體育課的成績成為最直接的反映：

- 800 公尺：3 分 28 秒（全班第一）
- 3000 公尺：16 分 52 秒

心得與反思

1. 意外之旅——因運動而成長

我原本不是一個熱愛運動的人，但因為對大自然的喜愛，我決定報名「高山行」。這個決定意外開啟了這次體能訓練旅程。從一開始的吃力，到後來能夠順利完成目標，我不只提升了體力，也感受到運動為生活帶來的正面改變。每天早上練跑後，我發現自己精神變得更集中，學習與工作的效率也大大提升。

2. 科學的方法讓我更靠近成功

我在這段歷程中學會：與其盲目苦練，不如有策略地規劃與調整。一開始，我透過 ChatGPT 分析自己的基礎能力，了解適合初學者的訓練方式。之後，我使用節拍器調整配速、透過 Nike Run Club 記錄數據、再根據表現進行反思與修正。整個過程就像是一場科學實驗：先提出假設、驗證結果、再修正策略。這樣的方式比起「亂跑」，更能幫助我掌握方向，也提升了自我管理的能力。

3. 最大的挑戰是「戰勝自己」

在訓練過程中，我發現真正難克服的其實不是體力，而是意志力。剛開始我會用「衝刺—休息」的方式跑步，表面上是為了效率，其實是我內心想要趕快休息的藉口。後來即使改成間歇跑，跑 9 圈+ 走 1 圈的節奏，仍讓我不自覺地「等著休息」。回頭看，我的身體其實撐得住，但是我的內心一直想讓我停下來。

直到第一次測驗時，我跟著朋友用均速方式跑完整個過程，才真正體會到：「原來我可以。」那一天我跑了整整 30 圈操場，沒有中斷，才明白：不是身體撐不下去，而是我的心放棄得太早。當我學會控制自己的想法，反過來用「意志支配行動」，我才真正突破了自己，也更加相信自己的潛能。