

馬拉松講座-「為夢想而跑」

本校於106年01月24日下午14:00至16:00於禮堂辦理馬拉松教育講座，邀請南關社大蘇志濱老師蒞臨分享，講題為「為夢想而跑」。活動一開始，由講師講解馬拉松比賽種類，並分享其如何接觸馬拉松及比賽的心得，他認為跑步不為什麼目的，而是自我要求及訓練，最重要的秘訣是意志力的鍛鍊。接著講解跑步的要領，調節呼吸的技巧，另外跑前暖身時間要足夠，以及跑步姿勢要正確，這樣才能減輕身體的負擔減輕疲累，也可以避免運動傷害。講座尾聲開放提問，對於同學們的問題講師皆一一回答，尤其是在講解運動傷害後的休養步驟，學生都認真聆聽，相信一定獲益良多，也獲得在場的同仁一致好評。(訓導處)



校長頒發感謝狀



活動現場



講師示範跑步前訓練



講師問題解答