



德明科大「點亮星光、愛心永傳」

關懷自閉症公益路跑活動

<http://www.cntimes.info> 2019-11-15 20:26:23



圖：德明科大師生參加「關懷自閉症路跑」活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心資源教室於 10 月 26 日參加新北市自閉症適應體育推廣協會辦理之「點亮星光、愛心永傳」關懷自閉症公益路跑，期望藉由動態活動的參與，鼓勵身心障礙學生積極參與運動。

本次活動共 25 位學輔中心資源教室師生及家長共同參與一年一度之「關懷自閉症公益路跑」，活動分別為 3K 及 6K，活動前特別安排學生於校內運動場三次團體練習，從動態暖身、正確跑姿、呼吸調整等，到主要練習及收操，期間安排 12 分鐘連續跑、3 到 5 圈緩跑等，建立同學完整且安全的運動習慣，讓同學們認識慢跑並非一味追求速度及衝刺，而是包含了許多的細節及環節，且需要付出汗水、腳踏實地一步步練習完成。

10 月 26 日活動當天，該校師生及家長們皆早起至三重大台北都會公園集合，當天天氣非常舒適，穿上大會路跑衣、別上專屬於每個人的號碼布，儼然像是專業運動選手，經過大會熱鬧的開場及熱身操，同學們暖身完畢，躍躍欲試，大會鳴槍後，大家興奮出發，3K 路線為繞公園一圈、6K 則是繞公園兩圈，途中有不少啦啦隊及路人的加油聲，大會也準備水站及餅乾等提供選手補給，及攝影師在定點為大家捕捉揮灑汗水的時刻。過半小時左右，大夥兒皆順利衝線完成路跑，獲贈大會頒發的完賽證書及餐盒，看到同學們臉上皆掛著笑容，直說不敢相信自已可以跑得完，很高興參加如此有意義的活動。

結束後同學們回饋非常踴躍分享，本活動是很多學生們的第一次路跑，體驗到多元的動態活動，「自己平時一個人跑步很無趣，常常一度很喘會跑不下去、想放棄，但只要學會專注呼吸、鼓勵自己，不知不覺就撐過去！」；部分同學過去較少運動習慣，但很願意嘗試這次的活動，表示跑步是一個非常需要意志力的活動，跑完時雖然感覺到很疲累，但也體驗到流汗後身心舒暢，很有成就感。若還有機會參與，會想再參加路跑。由一系列的練習和活動，讓該校特教生們彼此凝聚一起，增加人際互動的機會，有人表示「一個人跑很孤單，有一群人一起覺得輕鬆多了」、「不與他人比較，用自己最自在的速度前進就很棒」、「慢慢跑，總是會抵達終點」。另也藉由活動學會自我激勵，讓特教生們看到自己的能力，增加自我效能感。相信此次活動讓該校特教生有機會拓展多元動態活動經驗的機會，增進同儕間的互動，及鼓勵身心障礙同學建立運動習慣，期望未來辦理相關動態活動，再次延續師生們的熱情。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：（02）26585801 轉 2230

秘書室 敬啟