德明財經科技大學
Takming University of Science and Technology
校園新聞

德明科大辦理「2020 一起跑步趣」路跑活動

圖：德明科大師生辦理參與「2020 一起跑步趣」活動照片

為推廣身心障礙學生對運動的參與，以增強健康身心，德明財經科技大學學生輔導中心資源教室於 109 年 05 月 30 日辦理「2020 一起跑步趣」路跑活動。本次活動共 20 位學輔中心資源教室師生及家長參與，原定參加校外辦理的路跑活動，因應先前疫情關係皆取消，因此資源教室師生決定自辦一場「2020 一起跑步趣」活動，帶領大家跑一場 5K 距離的路跑。活動前安排三次團練，邀請跑步教練-梁哲睿教練前來指導，從動態熱身、正確跑姿、呼吸調整等，期間安排 5-6 圈連續跑、健身房肌力及有氧交叉訓練等，建立同學完整且安全的運動習慣，在每一次揮灑汗水的過程中，腳踏實地充實地完成教練要求。

本次活動路線折返點準備補給站提供大家補充水份和熱量，及攝影師途中為大家捕捉揮灑汗水的時刻，炎熱的天氣讓不少參與者露出痛苦的表情或停下腳步，但聽到週邊加油聲後又努力地跑起來。過了將近一小時左右，大家皆在眾人吶喊聲中，一一衝向終點完成 5K 距離的路跑，並於慶功宴上頒發專屬個人的完賽證書。看到參與者雖然在烈日曝曬過程中感到很折磨、很辛苦，但結束後臉上皆是掛著滿足笑容，感受到成就感及充實感！

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

秘書室　敬啟