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

德明科大 學輔中心參加 2020「點亮星光、愛心永傳」關懷自閉症公益路跑

http://www.cntimes.info 2020-11-12 21:46:31

圖左：活動拱門前團體大合照 **圖右：主辦單位頒發感謝狀**

德明財經科技大學學生輔導中心資源教室，於 10 月 24 日參加由新北市自閉症適應體育推廣協會主辦之「點亮星光、愛心永傳」 關懷自閉症公益路跑活動，特帶領該校 20 位特教師生及家長參加，期望藉由動態活動的參與，鼓勵身心障礙學生培養休閒運動習慣。

本次路跑活動分為 3 公里及 6 公里，活動前該校資源教室特別安排學生在 10 月份週間，於校內做三次團體練習，邀請專業田徑教練作指導，從動態暖身、正確跑姿、肌力訓練至收操緩和等，建立同學良好的運動習慣。10 月 24 日活動當天，該校師生們皆早起於會場集合，配合著主辦單位的暖身大會操，穿上一致的運動服裝、別上個人號碼布，儼然像是專業運動選手，許多同學興奮地躍躍欲試，也有許多同學緊張擔心跑不完。「碰！」鳴槍之後，師生們出發前進，途中有不少啦啦隊及路人為大家加油，也有攝影師在定點為大家捕捉揮灑汗水的時刻，有同學從頭到尾維持著速度前進，也有些同學累了便停下來慢慢走，大會也準備了補給站提供大家飲水、吃零食等，過半小時左右，師生們便完成了 3 公里及 6 公里的路跑。許多人臉上仍掛著洋溢的笑容，也有少部分同學臉上露出疲態表達「好累！」。活動後特別安排師生享用早午餐慶功宴，除了鼓勵所有人皆辛苦完成了路跑活動，也讓同學進行回饋反思，分享本次活動的心得與收穫。

結束後同學們的回饋非常踴躍，許多同學分享「雖然過程很累，但在完成後感受到成就感」，也有同學表示本次活動與前三次練習，有助於自己培養運動習慣，流汗的感覺很好，並表示「我覺得我愛上路跑了」，紛紛表達未來還想要再繼續參加。相信此次活動讓該校特教生有機會拓展多元動態活動的經驗，除了鼓勵身心障礙同學建立運動習慣，也增進同儕間的互動，期待未來還有機會辦理，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）26585801ext:2230

秘書室　敬啟