

臺北市私立滬江高級中學 109 學年度第一學期社團簡介

社團名稱：路跑社

授課老師：郭目芳 老師



社團簡介

人生就像一場馬拉松。
你可以選擇
跨出雙腳、繼續前進，
或者停下腳步、低頭喘氣。
每一步的跨出，
換取每一步的前進。
Run For Your Life

設定自己的目標
透過專業教練指導的訓練課程
社員可以在健康、安全、開心的環境下提升自己
透過一場全校的校外馬拉松
檢視一學期努力後的成果

課程規劃

第一週 下肢滾筒按摩與恢復+核心穩定性訓練
(通常跑者下肢肌肉張力過大，須先伸展放鬆，也能在爾後課程繼續回家練習，先中軸軀幹穩定再搭配四肢整合會比較完整)

第二週 髖關節活動度訓練+核心抗伸展、核心抗扭轉
(跑者屈髖通常角度不足，藉由前面的放鬆讓髖關節活動增加，再給予更多核心抗旋、抗伸能力，穩定軀幹)

第三週 髖關節穩定度訓練+臀部肌肉啟動訓練

	<p>(連結上一堂髖關節活動提升，再給予更多穩定，搭配臀部啟動，讓髖發力更知道如何參與)</p> <p>第四週 腳踝穩定度訓練+臀部肌力訓練</p> <p>(藉由臀部穩定度提升，加入大腿後側與前側的力量，搭配腳踝穩定度的訓練，讓下肢力量之提升)</p> <p>第五週 全身關節活動度提升訓練</p> <p>(跑步是全身參與，以上四週把各個部位的穩定、活動度提升在加以連結)</p> <p>第六週 全身性整合訓練</p> <p>(將各個部位組合為一體，讓身體的串連更加完整順暢，達到跑步提升)</p>
<p>預定收費</p>	<p>0 元</p>
<p>收費說明</p>	<p>無須收費</p>
<p>其他補充說明</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本課程於校外景美溪自行車道，包括右岸 9 公里，左岸 4.5 公里之開放場地舉辦，將依照當天氣候及現場狀況決定訓練路線及方式。 2. 請學員務必穿著運動服，並依照教練及老師的指示，在安全區域內練習，如發生身體不適狀況，應即指導老師或教練請求協助支援。 3. 如您曾發生以下病症及狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業判斷，慎重考慮自身安全，切勿勉強參加。 <ol style="list-style-type: none"> a. 不明原因的頭暈、胸部不適（胸悶、胸痛）、呼吸困難 b. 突然失去知覺 c. 高血壓 (>140/90mmHg) d. 心臟病 e. 腎功能異常 f. 糖尿病 g. 高血脂（總膽固醇>240mg/Dl） h. 家族心臟病史（一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死） i. 癲癇