臺北市民生國小長跑隊報名表  
各位家長您好:  
你喜歡運動嗎?你的小孩喜歡跑步嗎?良好的體格要從小奠定基礎!為了減肥?為了健康?不管你是為了什麼原因運動,長跑絕對是一項對於身心靈都很有好處的運動,也能培養不怕難不怕苦的堅強意志力!會運動的孩子,絕對是聰明的~希望有興趣的小朋友只要你肯跑,來就對了!**#堅持會看得到進步**!任何事**#只有累積,沒有奇蹟**!不管快慢,跟自己挑戰!!!  
**目的:**希望藉由長跑,讓孩子有顆愉快的心情去學習任何事,亦能培養 出不怕難不怕苦的精神!

**對象條件:**4/5/6年級學生(無心臟方面疾病)

**訓練時間:**星期一、二、五,早上08:00-08:40

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **班級** | **姓名** | **緊急聯絡人** | **電話** | **關係** |
|  |  |  |  |  |

P.S.本隊宗旨不在追求成績,只在挑戰自己!所以,不預設任何條件篩選,只要肯動,即可參加。

體育 洪文雄 老師 敬上

隊員注意事項：

* 每天一定要在到校前吃完早餐,但是不宜過飽!
* 請穿舒適運動服,並帶一套以上替換衣物(包含襪子、內衣褲)。
* 運動鞋請儘量挑選跑步專用鞋,各大廠牌皆有。
* 如果可能經濟許可,煩請家長可以購買跑步專用錶(有的有包含心率),GARMIN/ESPON/SEIKO/SUUNTO/TOM TOM/BRYTON/CASIO…

無法購買的話,**至少準備一支百元電子錶**。

* 基本攜帶物品:毛巾、水壺。

身體如果有任何不適,請親自跟洪老師請假；當天因病未到校,請同學通知洪老師；訓練當中若有任何不適,也要立即反映,切勿逞強。  
**後記說明:**

目前民間有許多路跑賽,但考慮到學生未成年需家長同意及個人體能狀況，所以不以參加比賽為目標。

若是家長小孩有興趣,家長可以參考**運動筆記網站:**<http://tw.running.biji.co/> 其中有國內外全年度賽事以及運動觀念及常識,或是其他跑步網站自行報名參加。

運動大廠牌NIKE假日有免費的跑步訓練營[https://www.nike.com/events-registration/event?id=87859](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.nike.com%2Fevents-registration%2Fevent%3Fid%3D87859&h=ATNRSWBAgBVec2OR3BIgdUYoxSjlYX6Nf4sGTVBk2prKq7dbCMjRa3fH9k4MZz5JJ23_TjFCNaypaWrt6uDr5g4sRigaW9pD9_XHlCLpsNNtUZiWRUrMsUwzcci5_DU5vjvZbfnzC2xb0MRuAHC7t7H4H8X1Qro8MPD1Xn_Q9PaTYw6OmDQxsd2a1HKoZKjDDiPaJDFynMqBdMGrlygJ2dCZKQCwnKSHzPJy7bxPIlQ5Z0fJQcGjwnLwMqHv3tKmT7vVE4ptoPOAB-llw3wRTC7Vds-m5poW-OA),有興趣的也可以自行上網報名參加唷!