

104年新化國中與區公所主辦「路跑聯合運動會」執行成果

- 一、活動名稱：大家一起來慢跑
- 二、活動日期：8月8日
- 三、活動地點：新化
- 四、參加對象：學生、社區民眾
- 五、參與人數：男 378 人，女 110 人 合計 488 人
- 六、課程性質：休閒活動類
- 七、結合單位：新化區公所
- 八、活動內容：

新化國中與新化區公所舉辦慢跑活動，慢跑近年蔚為風潮，但多數人可能不知道早在 30 年前，台灣文學家楊逵曾寫下「小伙子，大家來賽跑，不為冠軍，不為人上人」文章，鼓吹民眾慢跑嗎？新化區公連與本校在父親節當日舉辦慢跑活動，平日大家處於競爭激烈的大環境下，若無排除緊張情緒、精神及心理壓力，將永遠居於劣勢。適度的慢跑將可減輕心理負擔，保持良好的身心狀態。「大家一起來慢跑」在 8 日上午 7 時，由學校體育教練擔任裁判，從楊逵文學館鳴槍起跑，全程 8 公里，行經虎頭埤風景區後折返；持之以恆的慢跑將會使心臟收縮之血液輸出量增加、降低安靜心跳率、降低血壓，增加血液中高密度脂蛋白膽固醇含量，提昇身體的作業能力。跑出健康，共同營造清新無菸優質的好環境。

此次也邀請新化社區營造協會設計「跳耀西拉雅音樂會」，準備多道有關楊逵生平的題目，讓民眾透過遊戲認識楊逵。活動當天報名並跑完全程者，可領取楊逵運動護腕紀念品及享用野菜宴。

- 七、活動照片：

新化國中與新化區公所舉辦慢跑活動



父親節當日舉辦慢跑活動，平日大家處於競爭激烈的大環境下，
若無排除緊張情緒、精神及心理壓力



8日上午7時，由學校體育教練擔任裁判，從楊逵文學館鳴槍
起跑，全程8公里



持之以恆的慢跑將會使心臟收縮之血液輸出量增加、降低安靜心跳率、降低血壓，增加血液中高密度脂蛋白膽固醇含量

