國立臺灣師範大學「獎助學生自主讀書會」112學年第2學期申請表

填妥申請表後，請於線上報名時同步上傳，才算報名完成。(檔案大小請勿超過10MB)

線上報名連結：<https://forms.gle/MQcAygRt3WPb8RB39>

<p>讀書會名稱</p>	<p>從0到9：大學生 run run run 運動身體好</p>
<p>主題 (單選)</p>	<p>☐ 專業經典：學科領域經典或大師作品</p> <p>☒ 專題討論：小組興趣之主題式深入學習</p> <p>☐ 教學研討：師資培育及教學設計</p> <p>☐ 成長探索：心靈成長與生涯發展</p> <p>☐ 語言學習：增進外語能力，營造雙語學習環境</p>
<p>形式 (單選)</p>	<p>☒ 以實作為主</p> <p>☐ 以閱讀討論為主 (☐單本 ☐多本)</p>
<p>一、申請動機 (35%)</p> <p>我們的讀書會是以跑步為主軸，有些人可能會覺得很奇怪，跑步為什麼會需要讀書？直接去跑不就可以了嗎？但是我們作為新手跑者，其實對於跑步這件事還沒有很深的了解，我們想透過書籍的閱讀去看看其他人的經驗，也學習正確的跑步方法、知識與心態，將書本上的內容透過實際行動來讓我們跑得更好、更健康，而為什麼會選擇跑步這項運動當作我們的主題呢？首先是因為作為大學生的我們，在前幾個學期深刻感受到我們的生活有點不夠健康，每日外食再加上運動量不足，有時甚至還會日夜顛倒睡眠不足，所以在這個學期我們決心做出點改變，這時我們意外在圖書館看到一本名叫《一個人去跑步：馬拉松一年級生》的這本書，隨著書本內容，看到作者一點一點的在進步，從20分鐘快走，到10K 馬拉松甚至最後的42K，深受激勵。 healthy life, happy life. 在這學期，我們決心成為一個健康又快樂的大學生，除了跑步之外，我們也預期在此次讀書會閱讀一些健康飲食的相關文章，多方下手打造健康的生活環境，除了跑步技術相關書籍，我們也想閱讀一些跑者的成長書籍，想從這些書籍當中感受跑步帶給他們的力量及影響，並向他們看齊，立志成為一位有毅力且持續不懈的跑者。</p> <p>二、運作說明 (35%)</p> <p>我們的讀書會會以實作與書籍閱讀並行的方式來進行，並在每個週次做不同的安排，每次聚會，成員們應在聚會前先將本次預定的閱讀內容大致看過，以利讀書會的討論進行。而目前我們將聚會時間暫定於週五的下午時段。</p> <p>在讀書會一開始，成員會先以輪流的方式向大家分享前一個禮拜的練跑心得與跑步狀況，接著由</p>	

編號：專題討論_小組興趣之主題式深入學習_12

主讀人帶領大家進行此次閱讀的心得分享，主讀人可以準備三到五個問題讓成員們進行討論或意見分享，而分享過程的基本規則就是，在成員們發表時其餘人皆不可打斷他的發言，若有任何疑問或想法，都可於該成員發表後提出並進行討論，過程中的秩序由該週次的主讀人負責維持，每週也會有一位負責記錄的成員，將大家的討論過程與重點透過電腦記錄下來，並在每次讀書會結束後整理成檔案供大家使用及反思。

在第一週我們會一起來設計屬於自己的練跑計劃跟目標，讓大家在讀書會以外的時間也能持續運動的習慣，讓跑步變成我們的日常。而除了讀書以外我們也會安排共同練跑的週次，該週就會集合後一起到選定的練跑場地，大家一起去跑步。另外為了維持健康生活，我們也安排了有關健康飲食相關的討論，我們將上網查詢一些相關的飲食文章，並針對各自平時的飲食狀況做一個檢討與改善。

而本次讀書會我們也有一個終極目標，就是我們將會共同參加4/28的國家地理路跑9公里組，這也是我們讀書會名稱從0到9的由來，成員們將會共同參與此次路跑，並在路跑結束後，大家一起討論自己在這兩個月中有什麼樣的成長或改變，為這次的讀書會劃下完美的句點。

次數	日期 (月/日)	地點	搭配閱讀材料	研討主題
1	3/8	師大圖書館討論室	一個人去跑步：馬拉松一年級生	路跑之旅的開端與目標設立 (書籍討論、個人目標及練跑計劃設定)
2	3/15	師大圖書館討論室	跑步, 該怎麼跑?: 認識完美的跑步技術, 姿勢跑法的概念、理論與心法	何為正確的跑步方法 (書籍討論)
3	3/22	師大圖書館討論室	跑步, 該怎麼跑?: 認識完美的跑步技術, 姿勢跑法的概念、理論與心法	實踐後的狀況與心得分享 (實踐狀況分享、書籍討論)
4	3/29	大安森林公園	跑步, 該怎麼跑?: 認識完美的跑步技術, 姿勢跑法的概念、理論與心法	團跑 day (練跑、練跑計劃實施狀況分享)
5	4/5	師大圖書館討論室	關於跑步, 我說的其實是.....	讀後心得分享 (書籍討論)
6	4/12	師大圖書館討論室	Jay 的跑步筆記: 矽谷工程師激勵上萬人的科學化訓練與生活哲學	讀後心得分享 (書籍討論)
7	4/19	師大圖書館討論室	成員們各自搜尋相關文章並帶來讀書會進行分享。	健康飲食 (分析何謂健康飲食習慣並團體討論思考住在師大附近要如何吃得健康)

編號：專題討論_小組興趣之主題式深入學習_12

8	4/28	大佳河濱公園	2024國家地理路跑-RUN FOR EARTH 9K 組	路跑 day
9	5/3	師大圖書館討論室	分享實際參加路跑心得以及這段期間的感想，同時分享未來是否有更進一步的目標或方向	心得與未來展望

表格可自行增加，但不得少於5次，日期若有問題可再依實際進行狀況調整。

三、閱讀材料 (20%)

請在以下表格填寫閱讀材料之資訊，閱讀材料不限於閱讀單本書籍，可再依據讀書會需求調整或重新設計表格。

書名	一個人去跑步：馬拉松一年級生
作者	高木直子
出版社	大田出版
選讀原因或與主題之關聯	當初我就是看到了這本書而開啟了想要路跑的慾望，看到作者從快走30分鐘都有困難到最後挑戰42.195公里，中間有很多挑戰卻也充滿歡笑，尤其是發現自己漸漸體力變好，那種難以言喻的成就感，我也想親身體驗看看！
書名	跑步, 該怎麼跑?: 認識完美的跑步技術, 姿勢跑法的概念、理論與心法
作者	尼可拉斯.羅曼諾夫(Nicholas Romanov), 約翰.羅伯遜(John Robson)
出版社	臉譜出版
選讀原因或與主題之關聯	雖然跑步是一件很簡單的運動但是我們認為還是有一些撇步可以來學習，來幫助我們跑得更持久、更不容易受傷。我們將會整理這本書的內容並搭配實作進行訓練。
書名	關於跑步，我說的其實是.....
作者	村上春樹
出版社	時報文化
選讀原因或與主題之關聯	這本書的作者是著名作家村上春樹，記錄了他的長跑經驗以及在跑步中對人生的深刻思考。他將跑步與自己的寫作觀連結在一起，認為長跑和寫作有著相似之處，都需要高度的專注力和持續力。我期望在訓練路跑的過程中，這本書的內容能給予我啟發和持續前進的動力。
書名	Jay 的跑步筆記：矽谷工程師激勵上萬人的科學化訓練與生活哲學
作者	許立杰 Jay
出版社	一心文化
選讀原因或與主題之關聯	本書作者從一開始也不是職業跑者，到後來逐漸愛上跑步並持續堅持訓練，在跑步的過程中一步步突破自己，我們對於他堅持跑步的過程與心路歷程的轉變很感興趣，我們也想從中感受跑步到底可以帶給我們什麼樣的力量。

四、預期成效 (10%)

1. 養成運動習慣
2. 在4/28的路跑活動中成功在2小時內完成9K
3. 了解跑步相關知識，避免運動傷害
4. 了解健康飲食並能實踐
5. 讓各項身體指標更健康，包括體脂、肌肉量、體適能
6. 建立良好的運動心態