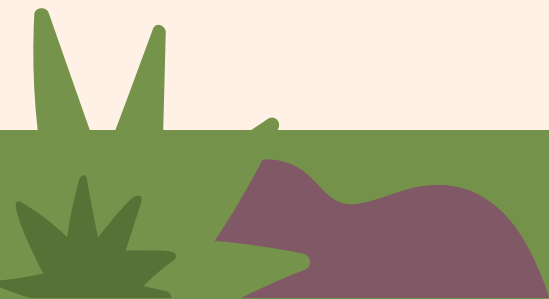




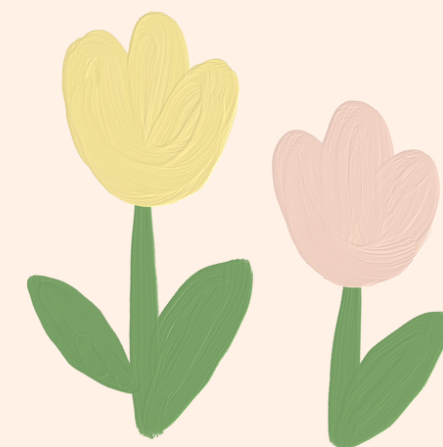
從0到9 大學生RUNRUNRUN 運動身體好

報告人：楊詠晴





- 讀書會簡介
- 讀書會過程
- 心得分享



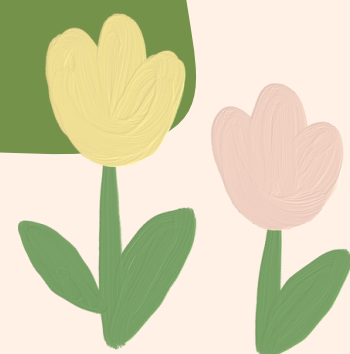
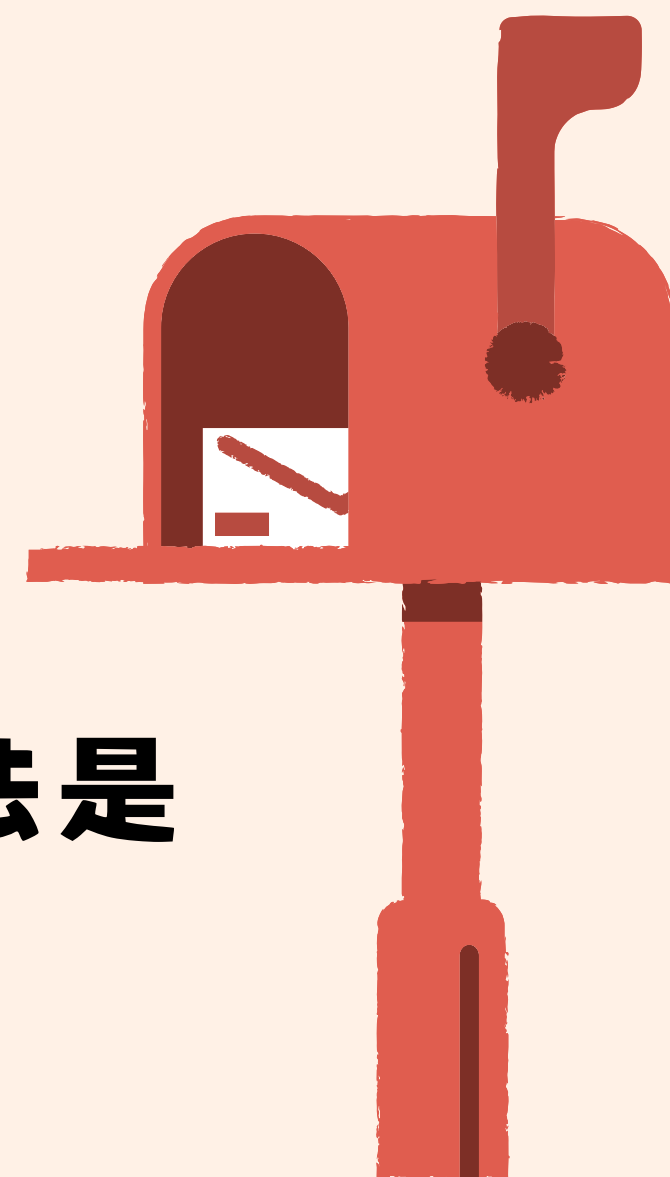
從0到9?甚麼意思呀?

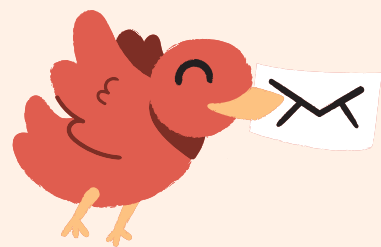
- **讀書會名稱: 從0到9大學生RUN*3運動身體好**
- **讀書會主題: 專題討論** (具體一點是慢跑!)
- **形式: 實作50% 閱讀50%**
- **討論次數: 6**

怎麼實作?

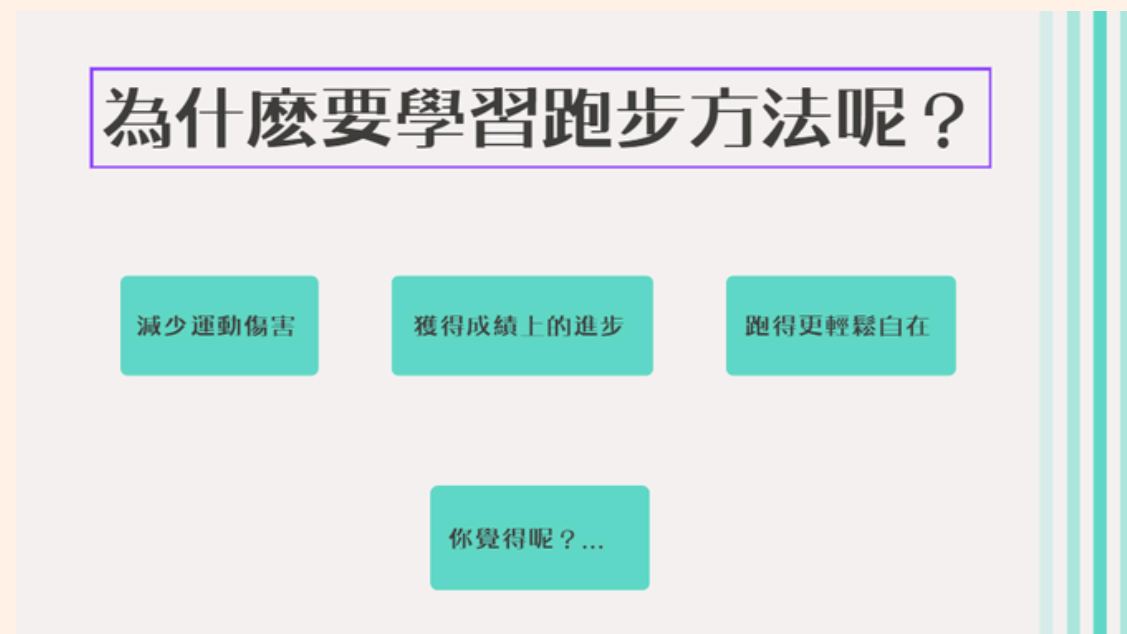


- 3/22 第一次讀書會：一個人去跑步
- 3/29 第二次讀書會：跑步該怎麼跑！
- 4/5 第三次讀書會：跑步該怎麼跑-2
- 4/19 第四次讀書會：跑步該怎麼跑-3
- 4/28 路跑DAY!
- 4/30 第五次讀書會：路跑回顧和檢討
- 5/7 第六次讀書會：關於跑步...我的想法是





#跑步的起點
#慢跑新手的目標設定



#跑步的姿勢
#慢跑的技巧



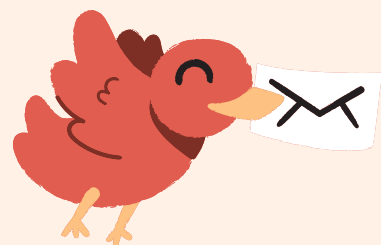


#2024國家地理路跑-RUN FOR EARTH

#9K組

#市政府-大佳河濱公園





#回顧路跑當天情形

#對於這次路跑感想及反思



本書介紹

- 書名:關於跑步，我說的其實是... ..
- 作者: 村上春樹
- 譯者: 賴明珠
- 出版社: 時報出版
- 出版日期: 2008/11/06

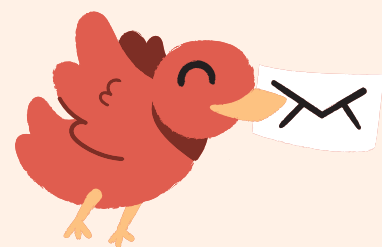


#思考慢跑與生活

#慢跑的感受







感謝聆聽

