

新北市小學體育促進會113年度馬拉松練習營活動計劃

壹、計畫依據：新北市國民中、小學體育促進會年度計劃

貳、計畫目的：

- 一、響應新北市樂活運動倡導全民運動，促進運動人口倍增，儲蓄終身健康樂活資本。
- 二、陶冶身心、增強體能、促進情誼，培養過人體力、耐力，實現運動樂活理想目的。
- 三、藉由馬拉松練習營活動愛上路跑樂趣，促進健康體位發展，強化自己身心靈健康。

參、辦理日期：自113年8月4日至 113年9月15日，每週日 早上6點30，共六次。

肆、參加對象：新北市國民中小學校長、教師等共20人。

伍、辦理單位：

- 一、指導單位：新北市政府教育局
- 二、主辦單位：新北市國民小學體育促進會
- 三、承辦單位：新北市瑞芳區瑞芳國民小學。

陸、活動內容：**【 馬 拉 松 訓 練 營 】**

這是一個能自我練習且累積體能的方式，我們一起設定目標、提高自我健康意識，搭配完整專業訓練團隊、學員陪伴機制、個人訓練菜單…等，這裡不怕孤單，有好朋友一起練習、有專業教練指導培養運動好習慣，讓跑步也能輕輕鬆鬆完成。

現在，就等你/妳一起來加入馬拉松的行列！

- 一、**招募期間**：自113年5月1日起逕向瑞芳國小校長鄭益堯報名，報名電話0960-611411，額滿為止。
- 二、**招募對象**：邀請新北市教職員想為自己而跑且想跑過馬拉松或路跑的跑者加入！
- 三、**訓練期間**：8/4、8/11、8/25、9/1、9/8、9/15 早上6點30，共六次
- 四、**訓練地點**：新北市板橋端新月橋下或新莊田徑場
- 五、**目標賽事**：9/22 財政部113年統一發票盃路跑活動 21K&10k
- 六、**專業教練**：蔡孟儒教練。
- 七、**訓練計畫**：進行能力分組、提供7週線上課表（8/4-9/22）、組建LINE群組供學員之間課程交流發問、團課內容如下

新北市小學體育促進會113年度馬拉松練習營			
項目	團課主題	日期	地點
1	初練	113/08/04(日)	板橋端新月橋
2	優化跑姿練習	113/08/11(日)	板橋端新月橋
3	跑者都該練的肌力訓練	113/08/25(日)	板橋端新月橋
4	配速跑訓練	113/09/01(日)	新莊體育場
5	配速跑訓練	113/09/08(日)	板橋端新月橋
6	賽前調整	113/09/15(日)	板橋端新月橋

八、**活動聯絡人**：有任何報名相關問題，歡迎致電0960-611411 鄭益堯校長。

九、**其他注意事項**：本訓練為免費活動，參加夥伴請自行評估身體健康狀況，且訓練過程中，未投保任何人身保險，一切安全由參加夥伴自負法澤，如有保險需求，請自行投保相關保險事宜。

柒、經費預算：

- 一、新北市國民中小體育促進會專款補助2萬5,000元(如附件1)。
- 二、參加馬拉松比賽之報名費及其他相關費用，由每位參加夥伴自行負責。

玖、本計劃經新北市政府教育局暨新北市小學體育促進會核可補助後施行。