

樹仁長跑隊招募隊員

- 目的： 成立一支香港樹仁大學長跑隊，並提供有系統的恆常訓練，教授長跑技巧及知識。最後甄選合適之運動員參加大專越野賽、陸運會及本地長跑比賽。
- 訓練日期： 上學期：2022年11月19日至12月3日（逢星期六），14:00–15:30
下學期：待定
- 地點： 小西灣運動場 或 跑馬地遊樂場
- 人數： 20人（體育部會直接聯絡已報名的參加者）
- 對象： 樹仁學生（有相關經驗者優先）
- 教練： 梁家雄先生 – 運動教練（田徑及體適能）
- 費用： 全免

課堂目標：

- 提升同學對長跑的興趣，達致身心健康，並同時提升長跑比賽能力。

課堂內容：

- 熱身運動及動態伸展
- 長跑基礎訓練：跑姿、呼吸配合及節奏等訓練
- 體適能訓練：心肺耐力、肌耐力、肌力及柔軟度等訓練
- 整理運動：靜態伸展
- 其他長跑知識：長跑裝備、運動飲食、身體護理及比賽資訊等

參加者須知：

- 請穿著合適的衣服及鞋履
- 參賽者需要留意自身身體狀況以確保適合參與此活動
- 如患有慢性疾病如心臟病等人士，建議報名參與活動前先徵求醫生意見

如有任何查詢，請致電 2104 8287 或電郵至 osa_activities@hkpsyu.edu 與學生事務處李小姐或鄧小姐聯絡。

體育部
10/11/2022