

國立臺中科技大學財政稅務系 102 學年度第 1 學期讀書會
月報告表

日期： 103 年 4 月 30 日

讀書會連絡人	張○齊	學號	140030○
班別	財稅三 1	聯絡電話	09○
讀書會小組組員簽名	(出席率需達 80%，否則不予補助) 林○伊 蔣○鈺 王○傑 林○賢 黃○雲 南○喬 吳○賢 張○如 黃○珊 張○齊	讀書會時間	星期一、二、三、四、五 節次：第 8 節至第 9 節 每週 三 4 時 00 分~ 5 時 00 分
讀書會地點			
讀書會內容	(詳列主持人、與談人、報告人、紀錄人，並條列式說明本次主題、書名或雜誌名稱等) 主持人:林○依 與談人:王○傑 報告人:張○齊 紀錄人:吳○賢 本次閱讀主題：關於跑步，你認為哪些是對的？ 書名： <u>驚人的超慢跑瘦身法：「燃燒熱量」是走路 2 倍，連「運動白痴」都會愛上的運動！</u>		
討論狀況	「超慢跑」，是一種和你想的不一樣的跑步法！ *真的嗎？可是我覺得運動好痛苦！尤其是跑步，總是會讓人上氣不接下氣！ *我是運動白痴，跑步對我來說簡直是一項「不可能的任務」！ *光是「走路」對我來說就很吃力了，更何況是跑步！		
整體成效	運動白痴、怕流汗、嫌麻煩的人一定會愛上的運動！ *光是「慢慢跑」，就能讓你愛上運動，擁有百分百健康！ *只要「慢慢跑」就能消除肌肉痠痛、改善便秘！ *光是「慢慢跑」就能增加卡路里的消耗，成功瘦身！		

<p>遭遇困境</p>	<p>1. 若是不能配合自己的體力的運動，跑再快都沒有用！ 2. 當步幅愈大，會導致速度變慢，反而就會愈難跑，過程中更容易感覺疲累困難。</p>
<p>上次遭遇困境的解決方式</p>	<p>「慢慢跑」的二要：步幅要小、速度要固定 一、二、三……先來做個暖身運動：5大暖身操&3大拉筋操</p> <p>「小步」是慢慢跑的祕訣 姿勢正不正確？不重要！ 除了暖身操，「緩」身操也不能忘</p>
<p>讀書會討論照片</p>	
<p>導師評語</p>	<p>導師簽名：張允文</p>
<p>系主任評語</p>	<p>系主任簽名：張允文</p>

請將電子檔寄至 pft@nutc.edu.tw。表格不夠請自行增加！