

學習目標

累積里程30公里

MCU Teaching and Learning Resources Center
TLR

學習動機

當看完動漫「強風吹拂」這部動漫時，全身都熱血了起來，突然覺得也想陪著風奔跑起來，再來跑步有許多的好處。在現代的高壓環境，許多人因此身心靈憔悴，各種身體、心裡疾病纏身，跑步能夠緩解壓力使身體更佳的健康。



困難

- 時間限制
- 難以堅持
- 受傷
- 停滯不前
- 孤獨

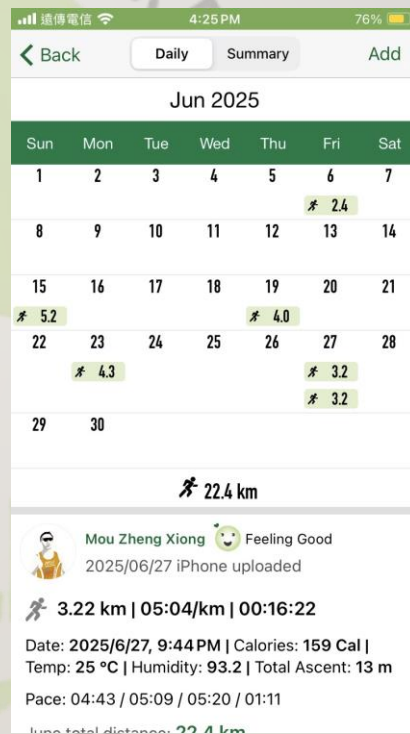
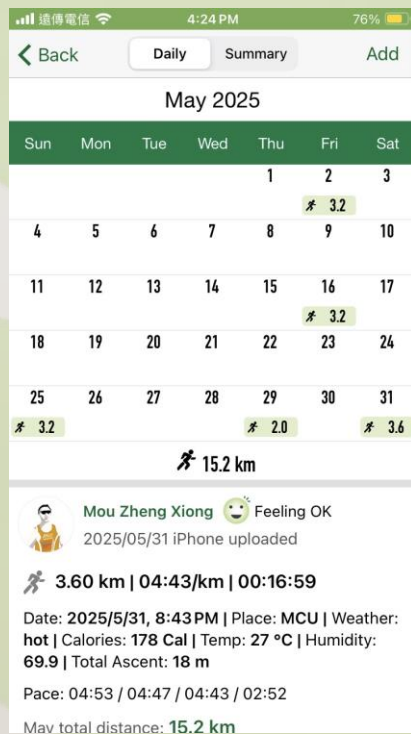
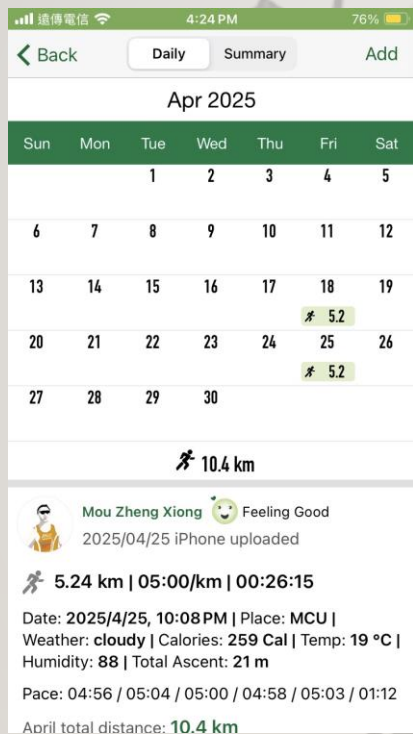
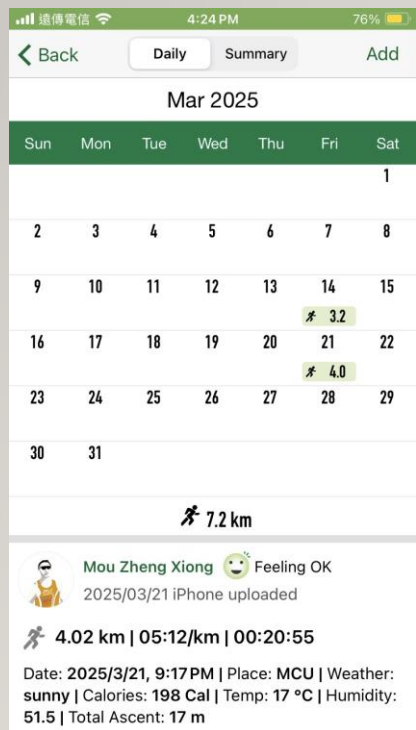
跑步雖然很簡單只要後腳往前超過前腳，但其實也不簡單，因為要跑的久、跑得快，需要空出時間持續堅持才得以進步，並且在過程中跟自己對話才能不要在這條道路上放棄，況且跑步是一項個人運動跑久了難免會覺得孤獨。以上所說的這樣需要突破的關卡，在這4個月裡我們都有經歷與感受，並且一一找尋方法突破，我們想重要的不是會遇到什麼困難，而是遇到困難後該如何有效的解決。

學習獎勵

- 自信
- 健康的身體
- 強健的肌肉
- 不屈不饒的意志
- 身心靈的放鬆
- 體力變好
- 更認識自己

以上是我們在這4個月的跑步的自主學習旅程後反思，發覺不管是身體還是心靈都得到了許多好處，例如自信，跑步這麼累、難以讓人堅持下去的運動，在這4個月都堅持持續在做，並且慢慢地在進步。突然覺得其他的事好像也沒有這麼難了。還有健康的身體、強健的肌肉、體力變好，這些都是運動都會有好處，而讓我覺得跑步最特別的獎勵是能讓我變的更了解我自己，在跑步的途中必須時時刻刻跟自己對話，不然很快就會放棄而停止，所以必須一直為自己加油打氣、反覆激勵自己。我覺得這是很多其他運動沒有的魅力。

學習成果



下一階段目標

半馬

