

2026系際盃-4.0K夜光超慢跑 宣傳海報

天天超慢跑，健康永續又環保

超慢跑

Step 1 步伐輕盈

步伐小而快
步伐輕盈跑

Step 2 挺胸收腹

正確挺胸收腹

Step 3 擺臂協調

擺臂協調 90° 速度

Step 4 足部著地

中中至步前足、等常增正的著地

Step 5 量力而為

呼吸通過鼻子呼吸

超慢跑姿勢要領：每天20分鐘，從正確姿勢開始！

活動流程

活動第一群



活動第二群



| 時間 | 內容 |
|-------------|---------------|
| 18:00~18:20 | 報到與集合(體育館前廣場) |
| 18:20~18:30 | 活動安全規範說明與暖身操 |
| 18:30~18:40 | 開幕與長官致詞 |
| 18:40~ | 鳴笛起跑 |
| 20:00 | 關門時間 |

一、活動資訊

- ① 活動日期：115年 5月 13日 星期三
- ② 活動集合地點：體育中心前廣場。

二、注意事項

- ▶ 1. 雨天備案：5月13日晚上17:00分於【活動群第一組與第二群】發布。
- ▶ 2. 若因雨被迫取消5月13日活動，則本活動將順延至5月20日同時段同場地進行。
- ▶ 3. 請錄取者加入【活動第一群與活動第二群】接收即時活動消息。
- ▶ 4. 起跑時間5月13日晚上18:40分；關門時間5月13日晚上20:00分。
- ▶ 5. 錄取者請於活動當日18:00~18:20所規定的報到時間內完成報到。
- ▶ 6. 未完成報到者視同放棄參賽。
- ▶ 7. 本活動雖非競賽性質，仍請參加者評估自身健康狀況無虞後再報名參加。
- ▶ 8. 本活動無投保，請參加者自行投保。

