



成功大學

National Cheng Kung University

成大社團 EMBA 專輯系列之六「慢跑社」

成大 EMBA/AMBA 慢跑社



社長：E107 賴永坤 0928-775168

總幹事：E106 蔡雨達 0933-333664

財務長：E107 葉清棋 0930-718936

上課時間：每週六 16:30-18:30

上課地點：光復校區操場

成立願景

慢跑社係由成大 EMBA/AMBA 學長姐、師長組成，期望每週定期訓練，在繁忙的生活中，維持健康好體力。「實踐路跑、健身之精神」，練習過程創造共同話題，操場上盡情揮灑汗水，並積極參與校內、校外各項賽事，推廣成大 EMBA 知名度！



社團法人台南市成大高階企業管理學術研究會
撰稿人：社團主委 蔣聖茵 / 資訊主委 陳妍晔

慢跑 小常識

慢跑正確姿勢

- ✧ 保持上肢放鬆，下肢有彈性，防止受傷，姿勢不必刻意像專業運動員，以一種不勉強的速度，在輕鬆的狀態下鍛煉！
- ✧ 肩部放鬆，避免含胸，自然擺臂，呼吸均勻，兩步或三步一呼一吸，有利於調節肺部功能，身體前傾，幅度應以自然、舒適為好
- ✧ 軀幹不要左右搖晃或上下起伏太大，注意髖部的轉動和放鬆腿部和膝部前擺、擺正，上抬側向動作容易引起膝關節受傷。
- ✧ 小腿不宜跨得太遠避免跟腱因受力過大而勞損。注意小腿肌肉和跟腱在著地時的緩衝。腳落地時用前腳掌柔和地著地。

慢跑有益健康

消耗熱量、增強肌肉與肌耐力、增進心肺功能、
代謝排毒、減輕心理壓力、提高生活品質

官方宣傳影片

[Http://....](http://...)

隆重登場，敬請請待

<http://ppt.cc/jGpVP>

全國馬拉松官方宣傳影片

<http://ppt.cc/ZkTjc>

精采花絮



精彩剪影





2016

第五屆全國 EMBA 校園馬拉松接力賽

A 組榮獲第三名！

運動名人堂

呂鴻華	賴永坤
李媛晴	魏琮修
謝博丞	蘇慧芬
游銘煌	李育聰
陳憲杰	葉清棋



回想起比賽過程，4.43 公里的賽程，
 近六到八層樓高的急上坡、急下坡...，
 面對太陽、大雨及高溫，無風環境，
 考驗著毅力堅強的選手們！





華人商管學院最大賽事！邀您一同來挑戰 😊

商学院戈壁挑战赛

敬致各位學長姐，

歷經這幾年辛苦籌備，在院長親自帶領和呂鴻華學長四處奔走及眾多學長姐的協助，戈 11 的挑戰賽中，我們 EMBA 得到很多學長姐慷慨解囊的資助，參加了首次觀摩賽，且在今年爭取到正式的戈 12 的參賽權！令人為之振奮～

2017 年戈壁挑戰賽，謹訂於明年 5 月 19 日(五)-5 月 26 日(五)，非常感謝慢跑社協助本次賽事選手訓練！

戈壁挑戰賽，為全球華人商學院最大的盛事。誠摯邀請各位學長姐一同參與，再一次讓成大 EMBA 在世界舞臺上發光發熱！

✧ 報名連結：<http://ppt.cc/AvY0k>

✧ 官方宣傳影片：<http://ppt.cc/9TCUy>

校友會理事長 劉郁芬
戈友會會長 陳俊男
競賽主委 呂鴻華
慢跑社社長 賴永坤

暨第十一屆服務團隊 敬邀♥



延續著戈11的熱情，一同迎向戈12的挑戰吧！