

一人一運動 體育年宣導健身習慣

學校要聞

【記者吳珮儀淡水校園報導】為慶祝紹謨紀念體育館即將落成，學校決定將95學年度訂為「體育年」，提供體育館廣大空間及一流設備，給全校師生使用，也將持續規劃系列比賽與健身運動，體育室主任謝幸珠說：「希望全校師生都能養成運動健身的好習慣。」

謝幸珠表示，體育年將推動全校教職員工生「一人一運動」計畫，學生可藉由體育課程、運動性社團和比賽活動，培養至少一項擅長的運動，及平常多運動的好習慣。

至於教職員方面，將由員工福利會、女教聯會不定時舉辦體適能、有氧運動及太極拳等活動，學生活動中心和網球場等，也開放時間給予教職員使用。此外，謝幸珠說：「健走也是一種很好的運動，希望大家能選擇一項自己喜愛的運動持續進行，這樣健康有保障。」

另外，本校上學期除了原有的「校慶運動會」、「新生盃系際球賽」，和「全校水上運動會」外，體育年將規劃「系際盃啦啦隊錦標賽」；下學期則有「校長盃系際球賽」。

體育室也將協助各運動性社團及系所友會辦理校際、系際、班際各項比賽，各運動代表隊也可以舉辦大專校院邀請賽的活動。校長張家宜表示：「希望全校教職員工多多舉辦體育活動，學生社團和代表隊應多邀請外校舉行校際或系際友誼賽，讓體育館充分運用。」

謝幸珠提到，體育館完工後，教師將擁有個人研究室，屆時能改善教職員研究環境。另外，為了推廣本校體育教學研究，體育室未來將邀請專家學者專題演講，辦理區域性或全國性教學研討會，未來更計劃成立體育相關研究所，充分發揮體育館的功能。