

## 體育室運動處方諮詢 為全校健康把脈

學生新聞

【記者陳頤華、張友柔淡水校園報導】你今天運動了嗎？根據體育室統計，96至97年度本校新生體適能檢測結果，數值與教育部的體能檢測常模標準相較，各項測驗皆在正常範圍內，其中以男生肌耐力較為優良，每分鐘41.18次在全國標準之上，為檢測標準中的銅質獎章。為使全校教職員生有更積極的運動習慣，體育室主任蕭淑芬表示，將與衛生保健組合作，預備規劃「運動處方」諮詢，由體育教師為全校服務。

蕭淑芬表示，98學年第2學期將開辦「運動處方」諮詢，在體育館運動傷害防護室進行，採預約制，由體育教師為全校師生運動狀況進行健診。她說明，如同一般醫生是針對病人哪裡不舒服，開立藥方，「運動處方」諮詢是以問診方式，詢問前來看診者身體不適之處，開立不同運動處方，如氣喘、失眠的情況，可嘗試游泳及睡前健走作為調息，達到運動強身的功效。她進一步指出，以現階段學生選課分析，大部分偏重於休閒型課程，如：瑜伽、保齡球等，較無法訓練肌耐力及心肺功能，故未來體育室將更積極舉辦「競技類比賽」，如：馬拉松、新生盃球賽等，設立獎項促使同學參賽，過程中學生會自主性的練習，達到訓練肌耐力及心肺功能的目的。

此外，她也指出教職員公務繁忙，運動時間有限，體育室也擬定教師的體育課程，首先針對全校一、二級主管做全面性問卷調查，訂出三個月體育課程。課前將提供體適能檢測，檢視本身體能狀態，預計在課程結束後驗收其運動成效。由回收問卷中統計票數最高的運動項目為桌球、游泳、羽球、瑜伽及有氧舞蹈。蕭淑芬說：「希望從興趣下手，達到教職員培養終身運動習慣的目的。」

化材二呂季珊表示，每週都與同學相約打羽球，有規律的運動習慣，她說：「運動可保持好心情，特別是流汗後的舒適感，成為我保持運動習慣的動力。」中文二趙婷指出，自己體能並不好，主因是平常沒有運動習慣、沒有志同道合的同學一起運動，但為了身體健康著想，考慮游泳來增加肺活量。提及本校的運動環境，兩人則不約而同表示：「學校有很完善的運動設施，如果沒有善加利用真的很可惜。」對於「運動處方」諮詢，教職員普遍反應良好，教務處招生組組員劉佳玟表示：「這樣的計劃可讓比較少運動的同仁，了解不只依靠藥物，其實運動就可以解決身體上的小毛病。」經濟系助理教授林彥伶表示，「如果有需要我會去！因為依靠藥物長久會造成身體的負擔，如果可以運動的方式來改善身體的狀況，對身體比較好。」

2010/09/27