

水上課程今起加倍 新生更泳

學生新聞

【記者陳頤華淡水校園報導】為增加新生游泳技能訓練，自99學年度起，大一新生的游泳課程將從原本的4週增加為8週，內容也從一般游泳教學擴展到培養自救能力與提升游泳技能。體育室教學組組長劉宗德表示，增加游泳課程週數，「不但能讓不會游泳的同學有更充裕的時間學習基礎動作，也讓原本就會游泳的同學進一步學習進階技能，甚至讓怕水的同學學會自救能力，讓游泳非難事。」

企管一蔡旻真表示，怕水的他很希望能透過8週的練習，熟悉水性，「第1堂課挑戰水母漂，基本的自救能力應該沒問題。」老師也因週數增加，安排更多水上趣味遊戲，讓同學對游泳產生興趣，蔡旻真說，「透過一對一的教學及遊戲的帶動，也不怕下水了。」企管一謝宜靜說，本來就會游蛙式，「希望能學習進階技能。」

此外，原本只有大一體育課需要進行的體適能檢測，本學期起將擴展至大二及大三，必修體育課程中都加上體適能檢測項目，讓學生能完整的檢視3年來的體能。劉宗德說，學校提供「體適能學習護照」，同學只要上網

<http://w5.tku.edu.tw/fitness/>查詢，就能追蹤自己的體能表現，更附有常模可分析體力是否合格，「將檢測時間拉長至3年，讓同學在每學期的檢測中，確實了解自己哪裡不足，如肌力項目下滑，未來便可選擇重訓的體育課程，讓選課不只選興趣，也訓練身體。」而體育室也將在下學期開設「補救教學週」，讓檢測出現下滑的同學能自由參與訓練課程，提升體能。對於大二也有體適能檢測，統計二鍾佳表示，「了解體力不好是哪裡出問題，就能好好鍛鍊，每學期重新檢視自己有沒有進步。」

