

## 體育事務處訪廈大 推進本校運動課程理念

新聞萬花筒

【記者賴奕安淡水校園報導】本校體育事務處體育長蕭淑芬等6人，11月25日受邀參加廈門大學主辦的2011海峽兩岸國術與養生學術研討會。蕭淑芬在會議中，以本校為出發點，發表「臺灣地區大專校院體育課程對休閒體育活動參與的影響—淡江大學體育課程開設現況」專題，探討體育相關課程必修學分數，和身體運動之知識與態度兩者的正面關係，著眼於如何讓大學生感受運動對健康之重要性，繼續保持運動的習慣。

蕭淑芬提及，許多學生不太會主動去體驗體育健身活動，但是大學時期養成的運動習慣，卻是影響未來運動最深遠的時期，因此她分享本校為貫徹國民運動的理念，長年堅持體育課程「三年必修、一年選修」的政策，並在課程安排上，讓學生有多重的選擇和體驗，例如將太極拳、氣功等課程融入有氧的設計，「將課程設計得更能引起興趣，重點是在推廣、養成運動的習慣，而非只著重在運動的專業技巧。」

同行者之一的體育事務處講師陳文和表示，這次會議廣邀大陸的太極拳專家，聆聽他們習武多年的經驗談，收穫良多，「本校太極拳課程學生反應熱烈，每學期都要排加簽，場場爆滿，在推廣、發揚上容易執行。」