

樂活健康 健全強體增智

專題報導

【八大素養系列專題之一：樂活健康】

體育應與智育保持平衡，健全的精神寓於健全的體格..

一人一運動，以培養學生終生運動習慣，並促進學生身心均衡發展.....

文字／曹雅涵整理、攝影／鄧翔、吳國禎

注重身心靈和環境的和諧，建立正向健康的生活型態

樂活 (Lifestyles of Health and Sustainability, 簡稱LOHAS)，來自西方的新興生活型態，柏拉圖曾說過：「身體教育和知識教育之間必須保持平衡，體育應造就體格健壯的勇士，並且使健全的精神寓於健全的體格。」因此，樂活健康 (A cheerful attitude and healthy lifestyle) 是本校致力推動的八大素養之一，校長張家宜提出「一人一運動」理念並以身作則為表率，透過多元管道增進學生身心靈的健康，安排「人人可運動，處處可運動，時時可運動」計劃，以多樣性的體育課程供全校同學興趣選修；而學生亦自主性的成立各式體育社團作為課外活動參與學習外，並且自發性舉辦相關競賽讓學生們彼此切磋來增進情誼和人際關係。所以每年會有校內運動會、新生盃、校長盃等體育競賽，讓同學動靜皆宜。

校園內提供各種運動場所，尤其在去年重新擴建啟用五虎崗綜合球場，除擴建籃球、排球、網球場外，並採用國際最先進專業的SPORT COURT拼裝地板，且增設多屆亞運會、奧運會及MLB美國職棒大聯盟場地所使用的MUSCO燈光照明設備，讓學生可體驗運動的樂趣並減少運動傷害。

此外，若壓力來襲讓你喘不過氣時，除了以運動紓壓之外，可以來諮商輔導組找人聊聊。利用這些釋放壓力的多元管道，進而促進學生身心靈健全的發展。

體育課程多元 身心技齊全

為了瞭解學生的體適能狀況，每學期都有體適能的測量課程，且體育事務處開設不同課程提供學生選修，分有「適應體育班」、「興趣班」、「運動專長班」，以及「選修項目」。適應體育班是以身心障礙生、視障生為主，讓他們可以享受上體育課的樂趣；興趣班則有計6大類23項，提供各種球類、舞蹈類、武術類、休閒類、體適能類、水上活動類讓同學可以依據興趣選修；在運動專長班則讓籃球、排球、桌球、羽球、網球、足球、棒壘球、跆拳道、游泳9項，提供校隊同學精進體育專業力並提升體育專長。為增進對體育的了解並有籃球等球類競技實務與欣賞、重量訓練的理論與實務等，體育教學兼具廣度及深度。

淡大生選擇多元，球類方面有籃球、排球、桌球、羽球、網球、壘球、足球；舞蹈類則有韻律、社交舞；水上活動可選擇游泳、安全救生等；而武術方面是太極拳、跆拳道；還有高爾夫、保齡球、直排輪、撞球、有氧舞蹈、強力塑身、體重控制、體適能、重量訓練、瑜伽，讓淡大生可悠游在運動的樂趣中。

體育性社團 促進人際發展

除了學校的課程安排，學生更自發性地組成各種形式的體育性社團，藉由投入社團的過程當中，除培養運動技能外，還能學習接納不同意見和包容他人，並建構良好人際關係以及學習問題解決能力，以培養自己未來投入職場之競爭力。目前淡水校園和蘭陽校園共有34個體育性社團，如有溜冰社、桌球社、壘球社、劍道社、陳氏太極拳社、國術社、跆拳道社、空手道社、馬術社、橄欖球社、合氣道社、水上活動社、蘭陽校園桌球社、蘭翔擊劍社、弓道社、淡蘭排球社、運動競技發展與服務社、飄移板社、蘭陽太極拳社、足球社、飛盤社、EMBA壘球社、Runner愛跑社等，學生可以透過這些管道，增進自己健康的生活型態。

心靈運動 探索自我

學生事務處諮商輔導組設立「心理健康操」，提供心理諮詢服務，大家可以在這裡放心談談心事、困擾或疑惑。無論是自我了解、學習適應、生涯探索、情感困擾、家庭困擾、一般人際關係、情緒管理與壓力調適，心理疾病諮詢等問題，都會由專業的心理輔導老師回信。「885、幫幫我」電子申訴信箱則是為了維護全校教職員工生性別平等，平權之學習與工作環境而設立。

發展淡江特色運動

未來將選定排球、游泳及跆拳道為本校特色運動，招募具有發展潛力運動選手就讀，提供免學雜費、獎勵金、課業與就業輔導等措施，藉由運動明星效應帶動運動風潮；還會對排球、游泳及跆拳道等發展精英選手，形塑本校在個人及團體運動項目的特色。預計提高運動奪金獎勵和培訓體育志工以鼓勵學生參與。

體育設施動靜皆宜

淡江校園提供有紹謨紀念體育館、紹謨紀念游泳館、運動場1座包括400公尺跑道、田徑場及棒壘場、8面籃球場、9面排球場、4面網球場、9面羽球場、2間韻律教室、桌球教室、重量訓練室、體適能教室、溜冰場、運動傷害防護室各1間，讓同學可以安心地上課。

校內外運動競賽增交流

鼓勵學生參加校內外運動賽事，以增加校際和系際交流機會，如新生盃球類競賽、校慶運動會、蘭陽路跑、淡大盃、校長盃、青出於蘭籃球賽、水上運動會、如全國大專校院運動會。

學生使用體育設施心得

- 土木三吳重毅表示：最喜歡紹謨體育館籃球場和紹謨游泳館的設備，尤其重訓器材很齊全，下雨天也可以在這裡跑步。
- 運管二莊娠芳說，比較喜歡在室內運動，游泳館室內有提供健身器材供學生使用方便，因為使用的人很多，希望可以再多增加設施。
- 統計三楊振翔分享，五虎崗綜合球場變得很漂亮，有網球場、籃球場和排球場，增進想要運動的感覺。







淡江時報社



淡江時報社

淡大運動地圖



淡江時報社

