

## 主管體能進步了！體育課的功勞

學生新聞

【記者陳頤華淡水校園報導】上完一學期的體育課，你是否感到活力充沛呢？本學期首辦的主管體育課程，8週課程告一段落，於上月15日針對上課人員，進行體適能檢測後測，結果顯示體能有進步。

體育室主任蕭淑芬分析，由於主管年齡層面廣，在體能上有不同的差異，加上校務繁忙，讓課程參與度受到影響。蕭淑芬說，檢測結果當然比不上年輕人，但整體肌力、耐力上，的確有成效，她歸功於課程中，無形建立起運動習慣，有效消除壓力所帶來的疲勞。鑒於本學期的成效，體育室也將於下學期規劃全校教職員的體育課，希望透過多元體育課程，「吸引全校教職員動起來，體驗運動的樂趣。」

「有很大的進步！」親自參與體適能前後測的學術副校長陳幹男以雀躍的心情，分享上完一學期體育課的改變。陳幹男表示，本來就有每天健走一萬步的習慣，但大部分時間還是坐在電腦前工作，藉由這學期體育課的機會，讓運動時間增加，「做運動就像做學問一樣認真！」他以選修的乒乓球課程為例，在「國手教師」的帶領下，球技有進步。陳幹男說，後測結果顯示體力及耐力變得比以前更好，「我就是見證人！」他鼓勵所有教職員都能結伴一同運動，享受運動帶來的快樂！