

體育室辦研習會 拉丁有氧讓老師暈頭轉向

學聲大代誌

【記者陳頤華淡水校園報導】「和我一起動起來！」體育室於12、13日兩天在紹謨紀念體育館的韻律教室舉行為期兩天的「肌力雕塑與拉丁有氧教材發表與教學技巧」暨「體適能瑜珈教學」研習會，來自北區各校的體育老師及體適能相關社團指導老師約50人熱情參與，讓老師們好好上了兩天的體育課！

該研習會由教育部技職校院南區區域教學資源中心、國立高雄應用科技大學主辦，本校體育室承辦，體育室教學組組長劉宗德表示，「這是淡江首次與南區區域教學資源中心合作協辦，吸引不少北部老師參加，相信未來會繼續為教學資源分享開創新課程。」

參與研習的體育室講師李欣靜分享，研習會分為教學設計與實際操作兩部分。在教學部分以「團體教學技巧」讓她印象最深刻，講師介紹許多團體訓練的課程設計，讓她受益良多，考慮未來實際操作在任教的班級中，而拉丁有氧的練習，讓她「暈頭轉向」，「原以為是簡單的扭腰擺臀，想不到是無限的旋轉舞蹈，讓我有全新的體會！」而且要自願上台練習時，台下「老師們」都很熱情踴躍，「看得出來老師都很投入學習與表現！」課堂中僅有4位男老師，其中，體育室講師陳瑞辰表示，不會因為是班上少數的男生而感到奇怪，反而感到極具挑戰性，「老師也要不斷的學習，有機會一定要深入練習拉丁有氧，因為實在太有趣了！」