

## 免費學游泳 教師帶學員泳起來

學校要聞

【記者林佳□淡水校園報導】炎炎夏日，上週體育事務處舉辦為期5天「免費游泳教學週」。每學期末前3週左右，提供教職員工及大一體適能未通過游泳檢測的同學學習游泳的機會。此次共有24位報名，其中教職員6位，學生18位，由洪建智、陳瑞辰兩位老師教授。

課程中透過浮板、蛙鞋、滑水板的輔助，幫助學員克服怕水的不安全感，而另一個好處是調整游泳的動作。每堂上課，老師會複習前一天的動作，接著示範新動作。5天課程中，學員認真聽著講解，反覆練習，洪建智表示，「隨著課程的進度、練習，每個學員皆有進步。」對於游泳有所卻步的人，洪建智勉勵，「只要不怕水，有心學習，持續努力，學習成果是能立竿見影。」這是一種自我挑戰、努力、掌控的運動。相較於籃球、排球等團體運動，游泳著實適合愛好自我運動的人。如果不想再當一隻旱鴨子的話，千萬別錯過暑假由體育室和成人教育部一同推廣的暑假游泳訓練班，詳情請上成教部網站 (<http://www.dce.tku.edu.tw>)。

