

71週年校慶趣味競賽 青銀共樂

學生大代誌

趣味競賽及樂齡運動會

71週年校慶體適能趣味競賽及樂齡運動會於12月8日上午10時在田徑場熱鬧登場，體育長陳逸政開幕致詞表示，希望藉由趣味競賽的進行，讓大家都體會到健康、團隊合作的美學涵養，同時也歡迎淡水社區的樂齡好朋友們一同參加這場運動會。

趣味競賽「手忙腳亂」項目，強調手眼協調、肌力、團隊合作。裁判哨聲一響，各隊兩兩一組，須全程維持身體接觸方式前進，同時攜帶排球、足球、籃球及抗力球完成折返。有選手搶快，身上的球就散落，場邊驚呼聲不斷，最後由默契十足的「校女排A」奪得第一。

「蜻蜓點水」項目，強調肌力與柔軟度，兩人一組，一人負責於地面擺置呼拉圈，另一人須雙腳跳進圈內，若想贏，速度很重要，但雙方合作的默契更重要，最後由超級活潑的「校女籃老人組」拿下第一名。

「飛躍71」裡的數字，代表創校71週年，這個數字每年都會累加，是趣味競賽中最具代表性的項目，強調協調性及團隊合作。2人持繩，6人集體跳繩，在最短時間內跳71圈的隊伍即為優勝，最後由「淡江泳隊—鯊魚」奪得冠軍，資工四張簡晨昀與隊友們開心地表示，「自己的經費自己賺，參加比賽是想獲得獎金來支援游泳隊的活動經費，跳繩這項目有事先練習，因此很有信心可得名。」

「勁爆九宮格」強調準確度，每人限投5顆網球，看哪一隊能在限定時間內擊落最多九宮格門片就算贏得比賽，只見賽場上歡呼聲不斷，每一隊的丟球者都使盡全力的向前丟球，裁判得冒著被打中的風險在場邊計分，觀眾的吶喊也讓氣氛顯得緊張刺激，最後由「班長的油豆腐」拿下第一名。

去年70週年校慶備受樂齡長者及學生好評的青銀共樂趣味競賽，今年再度舉辦，競賽由本校學生與樂齡長者合作參賽，競賽項目有三種：「兩人一球」，二人須合力以身體部位來移動大抗力球、「跨圈圈」的進行方式與「蜻蜓點水」一樣、以及樂齡組的「勁爆九宮格」。樂齡學員們個個精神抖擻，移動抗力球時，彼此的合作協調性完全不輸年輕人，整場賽事在加油歡呼聲中，順利的畫下句點。（文／朱映嫻）

樂齡運動會頒獎典禮暨紀傳書寫成果展

體育處與歷史系12月8日下午1時30分在HC307共同舉辦「樂齡運動會頒獎典禮暨紀傳書寫成果展」，由學術副校長何啟東、體育長陳逸政、歷史系主任高上雯、以及80多

位樂齡運動班學員一同參與，歡度下午時光。

陳逸政說明，學校參與教育部高教深耕計畫，推進大學社會責任實踐計畫（USR）與永續發展目標（SDGs），發展樂齡運動班已邁入第四年，大家如此熱情的參與令人感動。

何啟東表示：「在體育處教師教學上的創新，以及本校硬體設備的支援下，希望可以讓淡水的鄉親們健健康康，幫助現階段的大家打造黃金歲月！」

接著由何啟東表揚各隊在運動會上的佳績外，現場也展現大淡水的樂齡長者與歷史系學生合作撰寫刊物《淡水樂齡青銀共學》2021創刊號的成果。高上雯分享，樂齡朋友們精彩的人生故事，參考史記的紀傳體方式呈現，過程中學生成長不少，大家也能達到心靈上的療癒。

會中多位學員也分享製作過程中的不少點滴，退休同仁江夙冠說：「與年輕人互動中，學習了很多，也讓我重新回味這充滿愛的人生！」黃偉慈則分享，閱讀《淡水樂齡青銀共學》後，內心澎湃不已，與自己有生活交集的人生故事總是特別令人感動，紀傳書寫的確讓老少達到共學的目的。（文／李沛育）





淡江時報社







淡江時報社

樂齡運動會頒獎典禮
紀傳書寫成果發表會



淡江時報社