



全人教育系列專題二

運動革新 健康加值 體育績優

文/蔡佳芸採訪整理

繼98年度榮獲教育部體育績優學校獎後，本校再次於本年度獲此殊榮。該獎項是教育部為鼓勵推廣體育績效的優良學校，所訂定之獎項。

本校體育事務處以培育具運動、休閒及健康的生活知能為使命，秉持樸實剛毅、五育兼備之中心價值，以宏揚終身體適能、全人健康為理念，採取深化學校體育，落實全人教育理念；促進身心發展，建立健康的身心靈；體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質；培養運動道德，發展良好社會行為；提升健康體能，增加規律運動人口等政策分行並進。

本年度再次榮獲體育績優學校獎，體育長蕭淑芬除了感謝教育部對本校的肯定外，並表示：「在學校體育績優獎尚未設置前，本校即長期重視全校教職員工，以及學生身體教育課程與活動，並且努力營造幸福安全的運動環境與氛圍，讓校園充滿活力，人人具備健康的中心靈，走在淡江，皆可感受樂活健康的氣氛。此次再度獲獎，最重要的是本校體育政策目標明確，積極落實推動體育業務。」

蕭淑芬指出，體育處致力於體育教學，也經常舉辦多樣活動。例如開設教職員工運動指導班、舉辦各項教職員工球類競賽，以及女聯會健走活動等，讓教職人員能在休閒時活動筋骨、樂活身心；在學生部分，除了必修三年體育課、舉辦運動會、新生盃及球類公開賽等多樣體育活動賽事，校方與學生更一同打造校園體育環境，例如游泳館設置重量訓練區域的圍籬，便是由建築系學生依體育需求設計。

提及獲教育部評選委員肯定之主因，蕭淑芬認為，體育處分別以教學與研究、活動與競賽及行政與服務三方面為指標，並深度執行，其所獲之績效與創新作為，是獲獎要因。而其主要績效與創新作為如下：

深化的教學與研究

體育學習成就是畢業之必要條件

一年級上學期各系同原班上課，融入體適能概念於課程中；實施8週游泳課，以25公尺游泳能力為檢測標準。一年級下學期及二、三年級為興趣選項分班教學，學生可以依個人興趣選擇體育課程。



▲上：校長帶領，全員參與各項體育運動。
▼左：運動代表隊比賽成績優異！
▼右：跆拳道表演！（三圖/體育處提供）



體育績優學校頒獎典禮後，教育部部長蔣偉寧（前排中左）、教育部體育署長何卓飛（前排右4）與校長張家宜（前排中右）、學術副校長虞國興（前排右3）、行政副校長高柏園（前排左5）、國際副校長戴萬欽（前排左4）、蘭陽校園主任林志鴻（前排左3）、秘書長徐錠基（前排右2）、體育長蕭淑芬（前排右1）、教務長葛煥昭（前排左2）、總務長羅孝賢（前排左1）及體育處同仁一起見證這光榮的時刻。（圖/馮文星提供）

多面向的選課分析

每學年度都將學生選課情形提交各級課程委員會討論，做為審議下學年度各項開課參考，並為符合社會潮流，逐年增開新興項目。捍衛特殊身心障礙學生受教權

開設「男女生體育一適應體育班」，這是與盲生資源中心合作，所開設的體育輔導課程。確實了解學生學習需求並確認成效

期中及期末以網路方式實施教學意見調查，並將調查結果通知各教師，作為調整教學內容或改善教學技巧之依據。而98至101學度第1學期體育教學評鑑結果顯示，體育教學總平均各學期均高於全校教學總平均。

專業知識與教學技能無縫銜接

體育教師皆畢業於體育相關科系，具多項專業證照。專任教師98至101學年第1學期間，論著發表共133篇。並出版體育學術刊物《淡江體育》，目前已出版至第15期，均送國家圖書館典藏。

資訊與科技全面整合

建立運動技能影像素材庫，包含籃球、網球、羽球、游泳、太極拳及有氧舞蹈等6項運動教學影片。課程內容等資訊也上傳至教學支援平臺，藉由資訊融入與科技整合，提升學習動機與成效。

教學環境優化

定期開設課程召集人會議，對場地、器材及教學方法等進行討論與溝通，且實施免費游泳教學週，同時進行游泳補救教學，提升游泳能力。

致力教學與研究的創新發展

開設「體育專業智能服務-跆拳道、桌球及羽球」等3門課程，選修此課同學除於校內上課外，更利用課餘時間，用其上課所學指導國中、小學生，除了回饋社區，同時也提升學生能力。

生能力。

多元的活動與競賽

有效提高學生運動人口

辦理多樣體育活動及校內、校際運動賽事，並於101學年度開始執行特色計畫中，將紹謙游泳館擴充為體適能中心，含運動科學實驗室、體適能檢測室、游泳池、舞蹈教室及重量訓練區域等。其中，重量訓練區域開放至今，每年使用量已達3萬2千餘人次。

辦理多元體育活動與舉辦運動賽事

每學年第1學期舉辦全校運動會、新生盃籃球及排球賽、全校球類公開賽；第2學期舉辦全校水上運動會及校長盃籃球、排球、壘球賽、全校球類公開賽等競賽活動，全校師生積極參與。

主辦全國校際性比賽

提供各運動場地及各項器材、充分運用各項體育資源。如：「全國大專校院溜冰錦標賽」、「全國淡大盃桌球賽」、「北區羽球邀請賽」、「全國大專盃劍道邀請賽」等。

培育優秀學生運動代表隊

包含球類、技擊類、水域類、陸上競技類等35隊，聘請專任教練及領隊，每週固定訓練，亦於暑假時集訓。代表隊參加全國大專運動會，102年獲6金8銀9銅，總積分在170所大專院校中名列前茅。

校中排名12名，總獎牌數名次皆居全國排名前20名。

確保運動競賽安全

舉辦各項大型活動均駐專業醫護人員，預備醫療及運動傷害防護用品。室內及室外運動場地均設安全防護設施，如防護護墊及護網等；運動場及體育館內裝設製冰機、簡易冰袋及運動傷害急救用品等。

有效的行政與服務

優渥多樣的獎學金

為鼓勵體育運動績優學生，設有「體育獎學金」、「洪建章體育紀念獎學金」及「金牌獎勵金」等獎學金。

落實標竿學習，刺激相互成長

本校體育運動發展受到他校體育單位肯定，以本校為標竿學習對象，觀摩本校對於體育運動發展等議題進行交流。

積極改善、追求卓越創新

力求進步，參與本校品管圈活動，藉以檢視成果。99學年度以「改善教學器材借用」為主題參加競賽，100學年度以「改善體育課之場地干擾」為目標參加競賽，榮獲全校第2名。



▲適應體育均衡發展，盲生快樂競走！
▼活絡場館運用，辦理全國運動賽事。（兩圖/體育處提供）



學生看體育績優

早鴨子學會游泳

法文三張瀨文認為：「現在的大學生幾乎缺乏運動，而我看見學校非常注重體育教學。必修體育課對我來說是一週一次的放鬆時間。一年級時的8週游泳教學，讓我這個早鴨子學會游泳。」

優質環境讓身障生備感體貼

啟明社社長公行二陳琦瑜深刻感受到體育輔導課程的善意，他說：「我是肢體障礙學生，在體育輔導課程中，學校對於肢體較不便的學生提供較特別的體育教學及環境，採小班教學制，提供較寬敞的空間，讓我們使用器材活動筋骨，不會被身體限制。而且就不同身心障礙類別的不便，設計更深入及個別化的課程，讓我備加感受到學校用心維護與重視身障生的受教權。」

夜間操場活力十足

經濟四丁書群表示夜間的操場很美很熱鬧，他說：「晚間有許多人在做著自己喜愛的運動，像是壘球或籃球，我則喜歡盡興的跑步。一旁游泳館內的重量訓練區域，也有許多人在做有氧運動，排球場和溜冰場更是熱鬧。我覺得學校提供完善的運動場地，對於喜歡流汗的我來說非常重要，讓我能盡情享受運動的快樂。」

編者按：因全人教育系列專題稿擠，一流讀者人導讀暫停1次。



邱建智口語表達能力

教育學院師資培育中心於10月14日，邀請中華康輔教育推廣協會副秘書長邱建智，以其擔任多校和社會團體的專業講師經驗，在「班級經營」課堂中分享口條能力的重要性及培養口語表達、肢體開發等能力。

邱建智認為，很多人覺得說話僅須直接表達即可，或者是擁有順暢的說詞、從容且自信等條件，幾乎等於一個擁有良好口條能力的人。儘管大家都知道表達能力很重要，但他們卻忽略口語表達只是種工具，而該如何善用工具，才能完整呈現內容，邱建智說明，「很多人聽話時，不是單純只在聽，更是在理解其中的意涵，所以要知道該如何引起聽者共鳴，才能得到更好的效果。」尤其，像是師資生未來工作性質上臺表達，更應該思考如何增進教學能力，進而脫穎而出，取得先機。如何才能

擁有良善的口語表達能力，整理如下：

先清楚區分「目的」和「目標」的差異

究竟該如何表達呢？「你因為什麼而來，就會帶什麼而走。」邱建智建議先釐清「目的」和「目標」；目標是時間、程度等條件，而目的則是最終效果。舉例來說：「現在你用30秒讓旁人認識你，並且印象深刻。」你覺得哪個是目標？哪個是目的？其實「認識你」是目的，其他的條件皆為目標；所以抓住關鍵的目的，才能更準確的思考如何表達；因此，邱建智強調：「先決定目的，再設定目標。」

差異化與狀態改變

能辨明「目的」和「目標」之後，邱建智緊接著表示，「如果能在表達的同時，做出與眾不同的變化，且讓彼此的狀態改變，皆是最能夠使人印象深刻的行為。」例如情境設定在「你和旁邊的所有人花30秒認識」，此時該

如何讓大眾認識你，有些人會選擇拿起麥克風，有些人則站起來自我介紹，即成為差異化與狀態改變的關鍵。

「你的想法會決定行為。」邱建智指出，當你做出獨特選擇，或是改變他人現有狀態時，你就會搶先一步讓別人對你印象深刻。此外，在完成目標的同時，仍須確認是否達成目的，不然即使口條再好，也無法突顯自己，更難以收得成效。

表達4心訣-有效、有趣、通情、達理

邱建智說明，「表達有4心訣-有效、有趣、通情及達理。」有效是指對方能理解內容，有趣是能吸引對方聽下去，通情則是讓聽者有適切的情緒及共鳴，進一步了解講者「據之有物，言之成理」，即是達理，完成最好的表達。

其中「有效」的重點在速度須適中，聽聽人

數很多時，可以藉由多點斷句來放慢速度；當然，還要儘量讓音調起伏、咬字清楚、減少贅字，避免產生模糊的空間。至於「有趣」，邱建智則是以加拿大脫口秀藝人Russell Peters為個案舉例，並提示「演說演說，有演有說；先演再說，演重於說。」所以，在表達的同時搭配肢體動作，會使你的表達更引人注意。

學會口語表達

「練習」很重要，邱建智建議先從自我介紹開始，嘗試藉由了解最深的人物，練習讓自己學會清楚表達。設定在1分半內，嘗試如實地說出個人心情、經歷，同時亦可考慮增加內容豐富度。爾後，從繪本開始練習說故事，雖然素材不多，但可讓人思考如何豐富腳本；長此以往，當需要完成半小時演說時，自然能有清楚的架構及脈絡來表達內容。（文/沈彥伶整理）

全民英檢秘笈

一、實用字彙

- 1. 科幻片 science fiction
2. 偵探片 detective
3. 愛情文藝片 romance
4. 音樂片 musical
5. 喜劇片 comedy
6. 悲劇 tragedy
7. 鬧劇 farce

8. 慢鏡頭 slow motion

- 9. 色情片 porno
10. 蔓延 wide-spread
11. 童星 child star
12. 星探 talent scout
13. 試鏡 (n.) audition
14. 去試鏡 (v.) have an audition or go on an audition

二、請填入英文，訂正後大聲唸3遍

- 1. 我喜歡看科幻片。I like to watch _____.
2. 我喜歡看愛情文藝片。I like to watch _____.
3. 色情在網路上泛濫。_____ is _____.
4. 這個童星很會演戲。This _____ is a good _____.
5. 她被星探發掘。She has been _____ by a _____.
6. 我明天要去試鏡。I' m going _____ tomorrow.

三、答案

- 1.science; fiction
2.romance

郭岱宗 (英文系副教授)

- 3.Porno; wide-spread; online
4.child; star; actor
5.discovered; talent; scout
6.on; audition

本校校友、南僑集團董事長陳飛龍，擴大其南僑桃園觀光工廠的營運，將再斥資4億增建一棟全新、4層樓高的觀光大樓，供消費者參觀，預計最快明年對外開放。陳飛龍指出，經營觀光工廠可讓生產者與消費者直接面對面，更可提供家庭與學校寓教於樂功能。（文/校友服務暨資源發展處提供）



愛自己多一點：談關係中的自我價值

文/諮商輔導組提供

「你覺得愛自己多一點？還是要愛別人多一些？」這是個見仁見智的話題，也不斷被拿來討論，可說是許多人心中難解難解的疑團！

曾經有朋友問我的看法如何？回想過去的一些人際交往、戀情等，覺得「愛別人多一些」比較中肯，因為「付出」是貼近、關心、協助他人的不二法門。而「愛自己多一點」太自我，如果我們真的在乎，就應該多關注對方一些；雖然有時會弄得很累，心也常常懸繫在那兒，但對方的善意回應，就足以讓我們高興許久，也甘願一次又一次的付出。若要問我為什麼會願意一直付出？也許是那份想要對方「好」的心作祟。

其實在關係中付出較多的一方，也隱含著自己的一些需求。其不斷付出、替別人設想等動作，也常包裝著自己的許多期待；如讓對方對他的觀感及作為的肯定、雙方的關係能更親近些，也能證明他在關係中的價值-值得獲得這份關係或一切。背後的需求，遠比他想像中的還要大，也回到最根本議題：「我的價值」。

一個人的價值，若只依關係中付出的多寡來衡量，似乎顯得太窄隘了，畢竟人生存在的條件是多元的。不可否認，有時候我們常把自我價值建立在別人的評價上，當我們太在乎外界的評價時，相對也看不見「自己的價值與需求」，在交往中開始變得患得患失、憂心忡忡、深怕對方不回應自己的付出，也許上述的感受就是自己真正的需求，並未在關係中表達出來或得到滿足和照顧，過分的在乎，反使自己變了樣，往往為了維持關係而忽視自己的需要、忘了自己在關係中的價值。

關係中，人的確會期待對方喜愛他的種種，但在讓別人喜愛的同時，你是否喜愛自己？存在主義認為人終將孤獨；人的分分合合，最終陪伴你的還是自己，但這樣的孤獨並不是那種令人害怕、空虛、寂寞的感受，而是回歸到最原本：自己與自己相處的狀態。如果你也曾在關係中分離、受傷、療癒，那你也一定體驗過世界好像停止轉動，只剩自己與自己獨處，是那麼衝擊、難耐、渴望有人陪伴，或許這時便是那被遺忘已久的「你」在向自己招手，它渴望被你撫慰與看見；我們也只有與自己的核心價值不斷碰撞與調適的過程中，才會不斷的體會與成長。喜愛、接納、照顧、傾聽自己內心的聲音與需求，才會發現即便在分合中傷痕累累或匱乏不已時，你仍然沒有失去施與及被愛的能力。就像我們常聽到：「愛自己，才能愛別人」，因為關係的結束、轉折並不會否定自我本身的價值，彼此都會在關係中找到更多的價值，也更加成熟、圓滿。

我很喜歡金曲歌后蔡健雅得獎作品中收錄的一首歌曲〈達爾文〉。曲中用單純的吉他旋律與平實的歌詞，勾勒出人們在關係中不斷分分合合，受到挫折與考驗的種種畫面。在我們學著怎麼去愛別人、照顧別人時，很容易忘記自己也是一個無可取代的個體，我們的價值與需求都需要別人的肯定與關注，要勇敢的表達出來，就像曲中的警喻：達爾文進化論說的適者生存，我們在每個關係中不斷地學著「進化成長更好的自己」。

如果你正在找尋自己的價值或關係中學著成長、療傷多關照自己，免驚！商管大樓B408室諮商輔導組，我們有專業老師誠摯地邀請您共享這一路上的心情，讓我們一同見證「愛自己的價值」。

更正：905期刊登「出國留學趣」一文「陳俊瑋說可以免費搭乘地鐵」應為「因繳交學費時有支付費用，便可以在搭乘地鐵不用額外付費，出示學生證便可搭乘。」

智慧財產權 Q and A

() 小艾用手機自創音樂鈴聲，他是否需要登記才能享有著作權法的保護呢？(1)不需要，自創作完成就可以受著作權法保護，不必作任何登記或申請。(2)需要，自創作後要作登記或申請，才可以受著作權法保護。答案：(1)