

## 皇天不負苦心人 每日苦練一萬公尺奏效

學生新聞

【記者陳維信淡水校園報導】本校體育室兼任講師吳以方，於8月代表台灣遠赴新加坡參加2007國際救生總會（ILS）亞太地區救生錦標賽，一舉奪得「拋繩」項目個人金牌，並在團體賽拿下女子組「四人100公尺帶假人接力」冠軍，這是我國36年來參加國際救生錦標賽第一次在該項目奪得金牌，未來她將代表台灣參加2008年世界盃救生錦標賽，及2009年世界運動會。

這次的錦標賽共有伊朗、澳洲、新加坡、日本、台灣、香港、中國大陸、印度、斯里蘭卡9個國家參與，台灣代表隊表現優異，總計拿下6面金牌、3面銀牌，及2面銅牌，而且金牌數目還居大會之冠。對於這次能拿下個人項目金牌，吳以方表示，一切都值得了，因為比賽前的集訓非常艱辛，每天必須接受至少1萬公尺以上的泳訓。

畢業於師大體育研究所的吳以方，兩年前開始任教於淡江，負責教授水上活動安全救生和游泳相關課程，並協助訓練游泳校隊，本校泳隊在全國大專盃等比賽屢傳佳績，她功不可沒。游泳館救生員邱聰敏表示：「吳以方上課教學認真，耐心指導學生，讓水上救生的課程也漸漸步上軌道，深獲學生們的肯定。」95學年本校有20名學生在吳以方的指導下順利通過嚴苛的訓練成為救生員，第一期考照成功的機電四林豐盛表示：「老師總是會注意每個人的細節動作，並以理論與經驗來講解正確的姿勢與注意事項，深入淺出的指導讓我獲益良多。」本學期修習水上救生課的人數已達第一期的兩倍之多，還有許多無法選進來的學生願意以旁聽的方式參與課程。

2010/09/27



體育室講師吳以方（上排右一）獲得亞太救生錦標賽「拋繩」金牌，高興地與各國得獎選手合照。