

## 主管體育本週開課 活力校園成形

學生新聞

【記者陳頤華淡水校園報導】誰說學生才有體育課！本學期開始，體育室為了一、二級主管的健康著想開設體育課，另依「體適能促進課程班」問卷調查統計，以票數最高的桌球、羽球、游泳三項運動開課。本週開始2個月的課程，體育室主任蕭淑芬興奮地說，希望藉此為校園掀起一股運動風潮，打造本校成為活力校園。

運動項目人數：桌球27位、羽球10位、游泳8位，包括校長張家宜、學術副校長陳幹男、學務長柯志恩、多位院長及系主任都加入運動行列。課程前後安排體適能測驗，項目包括基本的坐姿體前彎、仰臥起坐及立定跳遠、3分鐘登階等測驗，目的是檢視各主管上完「體育課」後，體能是否進步。親身體驗學校各項體適能儀器後，陳幹男表示，學校儀器十分完備，不輸醫院或健身房，希望以自身主動參與運動，使全校教師都能共襄盛舉，共同營造活力校園，才不枉費體育室投入的心力。

體適能檢測出的數據，不單血壓、身體代謝率等結果，更能推算出受測者的行動力年齡。檢測出來只有25歲的柯志恩自信地笑說，每週平均會健走3至4次4公里路程，選修桌球課的她，迫不及待想上課，「期待2個月的課程鍛鍊後，能使25歲的我年輕到23歲！」理學院院長王伯昌檢測出行動力年齡也很年輕，他說明，這歸功於每日爬克難坡，他也笑說「行動力高卻體脂肪率顯示微胖！」他提醒自己「體能訓練不能間斷，才能有好身材。」圖書館副館長鄭麗敏的檢測不如預期，她意識到自己因公務繁忙，久未鍛鍊身體，希望藉由體育課讓她增強體能，恢復從前定期打網球的好體力。

蕭淑芬認為要有健康的身體才有更高的工作效率，課程安排的目的是讓一、二級主管公務繁忙之餘，能多作運動，鍛鍊身體。

公行三宋亞杰聽到這項消息，認為「很酷！」「主管級的教職員應該多出來運動，才不會被公務壓力影響身心狀況，並有好心情面對學生。」英文二蔡馨儀苦笑說，自己的行動力年齡竟然比學務長高，看來運動不限年紀、身分，「真是要好好磨練體力，不能輸給老師！」

2010/09/27