

樂齡運動班始課 學員樂此不彼

學生大代誌

【張瑜倫淡水校園報導】開學了，校園裡除了大學生外，還有近120位樂齡長者到校參與「樂齡運動班」。體育事務處執行高教深耕及社會責任實踐基地（USR Hub）計畫，推廣淡水、三芝的樂齡居民在地服務，透過「共創淡水」的社區概念，將學校擁有的豐富資源挹注回「在地淡水」，樂齡運動班即是其中一項推廣活動。

體育教學與活動組組長黃貴樹表示，體育處已耕耘近5年，每學期開設的體適能課程深受這群樂齡長者的喜愛，每週到校上課是他們的重要行程，總是提早到教室外等待，聆聽演講時習慣搶最前排座位，參與的長者們皆樂在其中，學習態度比年輕學子還要更積極認真。當天課程內容由體育處專任助理教授吳詩薇帶領長輩們進行暖身，並安排輕體操舒展筋骨，只見長輩們隨著老師的引導擺動身體，氣氛熱絡。本學期課程自9月14日起，每週三下午上課，共13次，依年齡層及體能狀況分設2班，希望藉由課程幫助他們培養運動習慣外，更將學校與大淡水居民緊密的連結在一起。

參與者陳美華分享：「去年我從職場退休，剛好女兒在網路上看到高齡長者在淡江上課的影片備受好評，馬上推薦我來參加。我很喜歡來這裡上課，也在此認識許多新朋友，授課老師每週帶領我們做不同類型的運動，讓我全身筋骨都活絡起來，印象最深刻的是舉啞鈴，很有健身的感覺。」

2022/09/20



「樂齡運動班」幫助參與者培養運動習慣外，更將學校與大淡水居民緊密的連結在一起。（攝影／鄧晴）

「樂齡運動班」上課學員開心大合照。（攝影／鄧晴）



淡江時報社