



營造健康樂活的校園

蕭淑芬* 劉宗德** 陳逸政*** 陳建樺****

摘 要

淡江大學於 2008 年獲得世界衛生組織 WHO 的「安全校園認證」是全球第一座通過認證的大學，2009 年獲得「第 19 屆國家品質獎」肯定了本校長年實施全面品質管理的經營理念，本校已連續 12 年獲得天下雜誌與 CHEERS 雜誌遴選「台灣 1000 大企業策略與最愛大學生」私立學校的第一名，在這許許多多的肯定與征戰之後，本文試究在這「轉變時期」淡江第四波（2005 年起）體育室對全校師生的運動與健康的維護策略與發展進行研究。

關鍵詞：健康、樂活、校園

壹、前 言

本校成立於民國 1950 年，當時名為淡江英語專科學校，先後開設二年制及五年制學程；1958 年，改制為文理學院；1980 年獲准升格為大學。歷經 58 年的成長，本校已由英語專科學校茁壯成綜合大學。目前共有 11 個學院，17 個博士班，50 個碩士班，21 個碩士在職專班，50 個大學部系組及 3 個二年制在職專班，全校學生約二萬八千餘人，專兼任教職員工總人數二千餘名，校園面積（淡水校園、台北校園、蘭陽校園）共 622,525 平方公尺。

五十多年來，本校在一連串的教學與行政革新之中成長，其成果在決策上表現的最為明顯。從早期的「質量並重」轉化為「重質不重量」從「國際化、資訊化、未來化」的三化教育理念，延伸到配合全面資訊化時代來臨的「淡江第三波」和「S 曲線」乃至面臨 21 世紀的巨變及未知的將來而再造本校的「第二曲線」以持續成長與發展。目前首要任務是在嚴格的教育品質管理之下，以完成區域性綜合大學為目標，進而活躍於國際學術舞臺，成為世界一流優質精緻的大學。在歷任的校長中，張建邦博士從 1964 年開始接任，細心壁畫，引導學校的成長，其貢獻最為卓著；其後陳雅鴻、趙榮耀 2 位校長亦銳意革新；林雲山校長就任期間，苦心經營，成長迅速；前任校長張紘炬博士持續推動三化教育理念，使本校再創新高；現任校長張家宜博士於 2004 年 8 月就任，並於 2005 年蘭陽校園開始招生之際，帶領本校進入「淡江第四波」。目前張創辦人建邦博士更積極地再造「第二條 S 形曲線」帶領本校在 21 世紀成為學術王國。



淡江大學於 2008 年獲得世界衛生組織 WHO 的「安全校園認證」是全球第一座通過認證的大學，2009 年獲得「第 19 屆國家品質獎」肯定了本校長年實施全面品質管理的經營理念，本校已連續 12 年獲得天下雜誌與 CHEERS 雜誌遴選「台灣 1000 大企業策略與最愛大學生」私立學校的第一名，在這許許多多的肯定與征戰之後，本文試究在這「轉變時期」(淡江第四波 2005 年起)體育課程與活動的定位與發展進行討論。

貳、淡江體育的過去與現況

淡江大學自 1950 年創校至今已即將邁入一甲子，淡江大學在過去 59 年的興學與建設分為四個波段，第一波 1950 年~1980 年為「奠基時期」當時的學校運動設施為 400 公尺紅土操場、一個外露式的 25 公尺游泳池(當時淡江有輪機系與航海系，需練習游泳及划船技巧)、4 座室外籃球場、3 座室外排球場、2 面網球場、1 座學生活動中心(週一週會外，可以辦理籃、排球與羽球賽)，1980~1996 年為「定位時期」定位淡江大學為綜合型大學，此時翻建為 400 公尺 PU 跑道且田賽場地包括鉛球場地、跳高場地、標槍場地及跳遠場地，甚至在跑道上作了當時十分強調訓練的國防體育障礙賽設施，到了 1996 年~2005 年則定位為「提升時期」此時覺生圖書館完工、蘭陽校園也開始招收 3 個系，正式採用英式教育的方式授課，在體育設施上也做了許多重要的建設，2003 年興建「紹讓紀念游泳館」這是一座長年保持攝氏在 28 度，長 50 公尺、寬 18 公尺、水深 1.2 公~1.4 公尺、8 水道的標準溫水泳池，游泳館 1 樓並設置有「體適能中心」及「韻律教室」。2005 年起稱為淡江第四波「轉變時期」，95 學年度「紹讓紀念體育館」完工啟用。

體育館共有 7 層樓，地下 1 樓為武術教室與柔道教室共佔地有 466.5 坪挑高 3.5 公尺，提供跆拳道課程、跆拳道代表隊、柔道代表隊與社團使用。2 樓是舞蹈教室佔地約 208.6 坪一個相當寬敞的空間可同時容納約 200 人的大型舞蹈教室，地板材質採用浮式楓木地板，另外設有運動代表隊訓練室約 32.9 坪提供代表隊訓練或集合或技術分析等使用。3 樓是桌球教室與重量訓練室以及行政區辦公室、30 位專任教師研究室，桌球教室佔地 206.9 坪可以設置 22 張球桌，重量訓練室 97.8 坪內部提供多功能的跑步機、各項肌力訓練的器材等等，更有兩見訊裝置是一個標準現代化的健身中心。4 樓為挑高 11 公尺的 3 面排球場以及 5 面羽球場，整體佔地約 540 坪地板一採用浮式楓木地板。另外設有體育器材室等。6 樓東面設置運動傷害防護室約 10 坪，備有熱敷墊按摩治療床向量干擾治療器等，7 樓為 3 面標準籃球場挑高 12 公尺約 720 坪以及 2999 人坐的電動觀眾席，是亞洲第二座、全台灣第一座人數最多的收放式電動看台場

中並配有 LED 大螢幕播放動態影像或做即時現場轉播，紹謨游泳館與紹護體育館內都設有空調設備，是一個相當新穎現代化的場館，展現我們在「轉變時期」所做的準備。

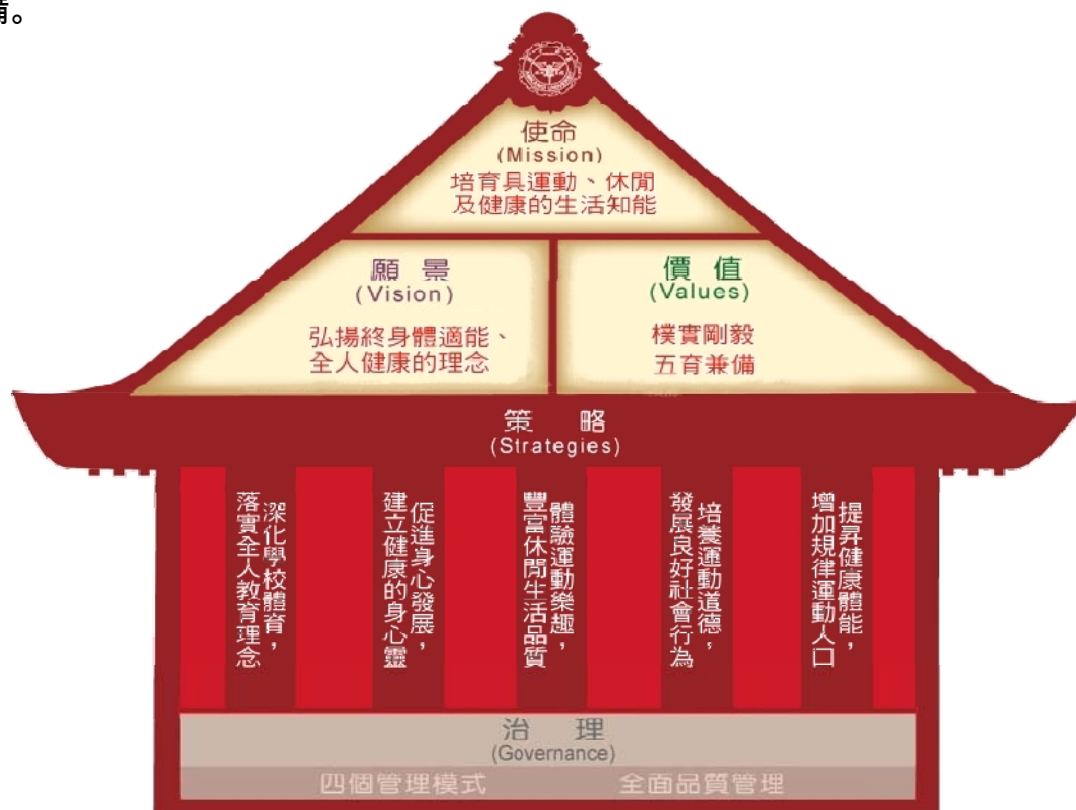


圖 1 淡江大學體育室品質屋

參、策 略

本室於 96 學年度配合學校政策建置品質屋 (圖 1)，依使命、願景與價值透過 4 個管理模式來執行，並經由 5 大策略管道來達成。

淡江大學體育課程自 85 學年度改為 3 年必修 1 年選修，因時代潮流的改變學生對體育課程的選擇也趨向休閒體育類，因此近年來學生體適能逐漸降低，96 至 97 年度本校新生體適能檢測結果，數值與教育部的體能檢測常模標準相較，各項測驗皆在正常範圍內，其中以男生肌耐力較為優良，每分鐘 41.18 次在全國標準之上，為檢測標準中的銅質獎章，但其他部分則低於全國常模。卓俊辰(1997)表示運動習慣的養成與維持應藉由下列方法來達成：一、確立對運動益處的認知，如許多沒有規律運動行為的人全然不知道冠狀心臟病、高血壓、糖尿病、肥胖症及下背痛等，均屬於運動不



足症的範圍。二、選擇可行的運動。三、運動需兼顧趣味性，如運動環境、友伴的選擇及運動強度的控制得宜等。四、注重運動有關內容的品質，如熱心又專業的指導者或社團，能提供多樣性運動、比賽或遊戲。五、尋找社會性的助力，如配偶、同事、好朋友或同學。因此，如何建立大學生規律運動的習慣與正確的運動認知，是大學體育教育者責無旁貸的使命。因此除了應進行課程的改革與活化之外，課外的體育活動更領導著學生的方向，所以課程與活動要緊密結合才能達成目標。目前體育課程共開設 6 大類 64 項體育課程 (表 2)，藉著多元化精緻化的體育課程吸引學生養成以身體活動為主的技能學習，並希望在大四選修課程時確立維護終身健康的運動項目。

表 1 淡江大學體育教學與活動策略

<p>對象 學生 28000 人</p>	<p>體育教學與活動策略 利用現有場地設施，開設 6 大類 64 項多元之體育課程 定期舉辦全校性體育活動 北海岸校際運動聯盟 體適能檢測與登錄網頁 體適能補救課程 體適能達人競賽 衛保組轉介運動諮詢與處方</p>
<p>教職 員工 2195 人</p>	<p>運動指導班 球類競賽 各項運動社群 員工子女運動營隊 體適能檢測與建議 體適能達人競賽 衛保組轉介運動諮詢與處方</p>

在活動方面除了定期的舉辦新生盃、系際盃各項球類競賽外，更舉辦全校性的競賽如水、陸運動會，北海岸三校運動競賽、體適能達人競賽等等，99 學年度將關懷從適應體育班級採雙教師制開始延伸到全校，98 學年第 2 學期將開辦「運動處方」諮詢，在體育館運動傷害防護室進行，採預約制，由體育教師為全校師生運動狀況進行健診。如同一般醫生是針對病人哪裡不舒服，開立藥方，「運動處方」諮詢是以問診方式，詢問前來看診者身體不適之處，開立不同運動處方，如氣喘、失眠的情況，可嘗試游泳及睡前健走作為調整，達到運動強身的功效。運動諮詢服務的對象大概可以分為三個區塊，第一類為免疫系統不良或睡眠品質不佳，長期吃藥卻成效不佳者，第二類為運動能力不佳者，對於體育運動學習常有障礙，無法參與技能性的運動者，第三



類為體重控制不佳者，也就是身體質量指數（體重 kg/身高的平方 m²）低於 18.5 或高於 27 者，以上都可藉由運動處方諮詢得以改善，運動是唯一沒有副作用的良藥，體育的領域與推展也應更加的多元化。

表 2 淡江大學 98 學年度體育課程項目表

類 別	內 容	
球類 32 項	男生體育	籃球興趣班、排球興趣班、桌球興趣班、羽球興趣班、網球興趣班、壘球興趣班、足球興趣班、足球專長班、棒、壘球專長班
	女生體育	籃球興趣班、排球興趣班、桌球興趣班、羽球興趣班、網球興趣班、軟式排球興趣班
	男、女生體育	籃球興趣班、籃球專長班、桌球興趣班、桌球專長班、羽球興趣班、羽球專長班、網球興趣班、網球專長班、排球興趣班、排球專長班、壘球興趣班、籃球競技實務與欣賞、排球競技實務與欣賞、桌球競技實務與欣賞、網球競技實務與欣賞、壘球競技實務與欣賞、羽球競技實務與欣賞
體適能類 11 項	男、女生體育	體適能興趣班、體重控制興趣班、強力塑身興趣班、適應體育班、有氧舞蹈興趣班、瑜珈興趣班、體重管理與實務、重量訓練興趣班、田徑專長班、重量訓練的理論與實務、體適能管理與實務
休閒類 7 項	男、女生體育	保齡球興趣班、撞球興趣班、高爾夫興趣班、撞球競技實務與欣賞、直排輪興趣班、保齡球競技實務與欣賞、高爾夫競技實務與欣賞
水域類 5 項	女生體育	水上活動游泳初級班
	男、女生體育	水上活動游泳初級班、水上活動游泳進階班、水上活動安全救生、水上活動休閒實務
武術類 5 項	男、女生體育	太極拳興趣班、養生氣功興趣班、跆拳道興趣班、跆拳道專長班、體育專業知能服務-跆拳道
舞蹈類 3 項	女生體育	韻律興趣班
	男、女生體育	舞蹈活動休實務、社交舞興趣班

方進隆(1993)指出體適能是指身體適應生活的能力。健康體適能的目的是為了使人能更健康的生活，並避免疾病的侵襲以及降低意外發生時造成的傷害（卓俊辰，



1992)。美國運動醫學會 (ACSM) 2001 年對體適能的定義為：具有從事中度至激烈程度的身體活動而不會過度疲憊的能力，及終身維持這種體能的能力 (卓俊辰，2000)。針對不同生命時期身體活動與健康的相關研究認為：一、規律的運動對任何生命時期的人都非常重要，無論是小孩或是老人。二、學校的體育課程是養成運動習慣的最基本因素。三、青少年時期從事激烈運動可以減少心臟病發生的機率。四、從事規律運動可以提昇工作效率以及減少慢性病如高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症的發生率。學校的體育課程是養成運動習慣的最基本因素，所以課程與活動除可養成規律運動行為更在養成過程中提升健康體適能 (行政院體育委員會，1999)。

肆、結 語

維護國民健康是各先進國家重要政策，美國政府於 1996 年公佈「身體活動與健康報告書」提醒民眾重視規律運動與動態生活方式對健康體適能與健康的重要；英國也在其「國家健康計劃白皮書」(The Health of the Nation)中提出促進其國民重視運動與健康體適能之政策性做法，其他國家如加拿大的「動態生活 Active living」計畫、義大利「邁向兩千年運動願景」、澳洲的 2000 雪梨奧運國家運動建設計畫、德國的「黃金計畫」與中國大陸的「一二一全民健身工程」等積極的促進方案 (行政院體育委員會，2000)。淡江大學在獲得國內外各項大獎的肯定之後，持續關懷與維護教職員工生的運動與健康，因此積極提升全校師生健康體適能、培養全校師生規律運動的行為，是本校的運動策略，在體育教學與活動的全力推展之下必能營造出健康樂活的校園。

參考文獻

- 方進隆(1993)。健康體能的理論與實際。台北市：漢文書局。
- 行政院體育委員會(1999)。我國國民健康促進之研究。台北市：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會(2000)。中華民國體育統計。台北市：行政院體育委員會。
- 卓俊辰(1992)。體適能。台北市：國立台灣師範大學體育學會。
- 卓俊辰(2000)。體適能教學的重要架構與內涵。高中教育，13，12-19，台北市：教育部中等教育司