

成大體育年

跨域團隊合作精神的最佳練習場

體育健康與休閒研究所／林麗娟



今年適逢成大體育年，首場競賽3月14日以「混合大隊接力賽」以凝聚校園向心力，推廣健康生活，鼓勵大家認識更多同學、朋友同組「成大隊」，共有來自13院28隊的同学組隊參加，熱鬧登場；成大歲月中多數成大人都有運動DNA，藉由課程、社團、系校隊、賽事、日常休閒甚至騎車趕課，逐年潛移默化累積運動素養；在成大設施完備的體育館健身、游泳、練習羽、桌球，在運動場地籃、排球甚至橄欖球的盡興開打，或是在美麗



廣闊校園散步、健走、慢跑，多數成人都曾參與體育運動的機緣；或許是在校園體能活動中也是培養成人「頭腦冷靜」、「手腳敏捷」、「寬大心胸」跨域團隊合作精神的最佳練習場。



114 年是成大體育年，沈孟儒校長表示校務發展第一要務是師生員工要有健康的身心。





混合大團拍。



在成大校園中有20組校隊、38個體能社團和超過300隊以上的各項球類系隊，學期當中除了期中期末考週幾乎隨時有運動隊伍在練習、比賽，多元豐富的校內外、全國性和國際化的體育活動，也是這所超過90年學校的活力，就本人印象所記得除了每年第一學期的全校運動會、第二學期的校園路跑，各項新生盃、系際盃的球類競賽更是讓課外時間的運動場地人頭鑽動，熱血沸騰，加油聲不斷，率先抵達終點獲勝時的振臂高呼、籃球「決戰中正堂」獲勝瞬間系主任帶頭衝入場內彼此擁抱、歡呼慶祝的畫面令人記憶猶新；然而在自強球場、光復排球場外的地板上，坐著一圈圈的系隊員，有人落淚、彼此安慰激勵，檢討商論如何讓下一次的比賽表現更好，累積經驗迎戰下一場比賽；校園內的運動競賽，歷練成大師生的身心，亦是培養心智韌性、凝聚校園向心力的起點。



籃球 / 羽球運動無論是競賽或是課程都是成大學生參與最踴躍的運動項目。

在成大每學期平均開課160門(含校隊)，包括羽球、桌球、壘球、網球、排球、籃球、游泳、國術、健訓、太極拳、高爾夫、軟網、國際標準舞、健訓、適應體適能、韻律、瑜伽、水中有氧、有氧運動、健康有氧、有氧舞蹈、自由車、西洋劍、足球、扯鈴、長距離跑、拳擊、校運動代表隊、系隊代表等35項多元的體育課程，希望滿足各個同學的興趣與期待，培養學生熱愛運動進而建立終身運動的健康休閒觀念；體育課程中大一體育課上學期因應校慶運動會的千人大會操演出、大隊接力競賽，下學期的3000公尺測驗、體適能週校園路跑，都是106年前入學的成大新生會面臨的挑戰，藉由第一年的體育課程與同班、同年入學一起參與的夥伴同跑，培養體力也培養凝聚力；學校的體育課程隨著世代的轉換也不斷地更迭，大一同班上課、大會操、新生接力逐年退場，轉換成四學期的各自選擇，114學年起也即將開設的飛盤、皮拉提斯、匹克球等更多元新興的體育課程。



參加運動會的新生大會操和 3000 公尺測驗是 106 學年入學前成大學生大一體育課的挑戰。



精實的運動代表隊平日砥礪練習
也協助成大體育年各項體育競賽與活動的推廣

體育課程、校內外體育活動、運動代表隊、學生社團、教職員和運動設施是成大體育運動的六大支柱，也是校園滿滿活力的主因；今年成大體育年首創「混合大隊接力賽」，號召更多的成大生師跨域組隊參加，一棒接一棒傳遞健康與友誼，期待透過各項體育活動，培養具備頭腦冷靜、心胸寬大，手腳敏捷樂群跨域的成大人！

