



110 年度三全學院住宿書院活動 - 「羽」你/妳共享 動滋趣

時間：2021-11-10

地點：蘭陽校園 紹謨紀念活動中心

新冠疫情發生以來，所有人的日常生活皆受到很大影響。在校無論課堂學習或課外活動，均因疫情而面臨諸多阻礙。自五月起全國二級警戒，大家的活動範圍十分受限，運動場館更是只能被迫暫停開放。目前疫情趨緩，為鼓勵住宿書院師生重拾運動習慣，設計一場預計進行兩小時的羽球競賽及趣味活動。採自由報名，活動項目分為男女單打/男女雙打/男女混雙以及趣味競賽。於紹謨紀念活動中心，架設兩處場地同時進行。賽後提供健康晚餐補充能量，並有抽獎活動以增加趣味性。於正式活動進行前三週，便由住宿書院學生主導成立 Line 群組，鼓勵想一起進行羽球運動的同學加入。師生共計 14 人參加活動。除活動進行當日外，與群組成員相約每周三下午固定至紹謨紀念活動中心以球會友。兩至三小時時間，充分運動舒展身心，且經由擅長羽球運動的同學，擔任教練和助教，指導大家練習，分享擊球技巧和場上應變須知。藉由活動，不只聯繫熱絡師生之間情誼，同學間亦能彼此學習砥礪。除增進羽球技巧，養成固定運動習慣，有助於身心健康外，經由此同樂活動，更增進團隊之向心力。



雙打比賽 1



雙打比賽 2



抽獎後合影