

體育學系 系刊

第 187 期



發行：國立屏東大學 體育系系學會

系主任：涂瑞洪 老師

系會長：王雅芬 會長

編輯：體育系系學會 文書組

(張心怡、陳子彧、張淑慧、簡正豪、楊曾亮)

指導單位：體育學系

【九月份壽星】



【新聞快報】

【放眼國際】



李孟竹（左）、楊合貞（右）金包銅。（奧會提供）

〔特派記者廖聿偉／雅加達報導〕

亞運滑輪溜冰女子 20 公里公路賽，台灣由世大運五金天后楊合貞領軍，搭配好搭檔李孟竹，兩人聯手力抗中國隊夾擊，最終李孟竹率先衝回終點，44 分 50 秒 929 摘金，以 0.073 些微差距擊敗中國郭丹，楊合貞則拿下銅牌。

去年台北世大運，滑輪溜冰席捲 10 金成為我國最大獎牌庫。相隔 8 年後，滑輪溜冰再度重返今年雅加達亞運，雖僅舉辦男、女 20 公里公路賽，但台灣仍然在亞洲稱霸，將 2 面金牌都囊括，還有一面銅牌，大獲全勝。

李孟竹在世大運拿下 1 金 4 銀，幾乎所有光環都在 5 金天后楊合貞身上，這次他帶傷上陣，拿下生涯最重要的一面金牌，也是台灣第 16 金。

楊合貞本屆亞運拿下銅牌，教練吳炯助表示，「賽前我們幫楊合貞選錯輪子，可能導致他衝刺不太順暢，但他還是盡力了，很開心台灣能拿下金、銅。」

【眺望校園】－ 雙料冠軍



■ 新生盃男子組



■ 新生盃女子組

新生盃籃球賽於 9 月 13 日舉行決賽，體育系於男子組和女子組皆獲得冠軍佳績，新生盃有限制籃球運動代表隊不得報名參賽，可見系上新生也能跨足各種球類競賽，恭喜同學獲獎。

【找到適合自己的運動】

12 星座最適合什麼運動？

牡羊座

將一切都擊退吧！

牡羊座總是精力旺盛，具有衝勁，如果不適當發洩他們滿載戰鬥力，牡羊座可是會爆炸的！他們熱愛投入不同的遊戲或各項競技來釋放他們的攻擊力。

所以像是拳擊格鬥、拳擊有氧，最適合各位牡羊座，能讓你發洩又具有樂趣，牡羊們，結束忙碌的一天，下班後一起來擊退生活所有的鳥事吧！

金牛座

喜歡埋頭苦練，堅持與長久

可靠、耐心，是金牛的代名詞，他們一直以來，都是很默默地照著自己的步調，按部就班的去完成目標，就像是一場馬拉松長跑，或許孤獨，或許沒有太多變化性，但馬拉松慢跑就像是金牛們的人生寫照。

只要堅持下去，就會看到終點，抵達你心中的目標。

延伸閱讀：[喜愛跑步的妳，不可錯過的訓練](#)

雙子座

喜歡變化越多元他們越喜歡

雙子的學習能力很強，他們喜歡挑戰與變化，最適合他們的就是順著他們的天性，每週嘗試不同的運動與訓練課程，這周跑步，下週游泳，假日約三五好友出來打球或郊遊，你會很享受這些變化帶來的樂趣。

如果身邊有朋友們約你去運動的話，都可以去嘗試看看，單一重複只做一樣的運動，可能會讓你對於運動產生厭煩感哦！

巨蟹座

雖然宅，但不代表他們是完全不動的哦！

巨蟹座讓人的感覺就是居家，不太喜歡出門，但是當所處的環境與身邊的人，讓他們感到自在時，他就會呼朋引伴一起運動，例如 **TABATA**、**Physique 57** 或是 **HIIT**(High-Intensity-Interval-Training) 高強度循環訓練，這些運動最適合喜歡待在室內活動的巨蟹座了。

如果你身邊有巨蟹座的伴侶，與其拖他出門運動，不如留在家裡，與他一起嘗試一些在室內就可以完成的運動，在這個他比較自在安心的環境裡，他運動的意願也會提高很多哦！

影片分享：[過年不偷懶，在家也能做運動](#)

獅子座

在運動之路上，絕對少不了掌聲與觀眾

你身邊有沒有一些朋友，每個週末都會去舞池狂歡，展現自己的魅力與舞技，那他很有可能是獅子座的。獅子座天生具有大心臟與激情，但如果這時候有人關注著他，他會表現得更加出色！

所以像是**倫巴**或是**其他舞蹈**，只要能讓他有舞台表現，展現自我魅力，他都很樂意！對獅子座而言，掌聲就是一切。

處女座

「為什麼」我要做這個運動？

處女座是個天生的分析者，他們無時無刻都想知道每個運動、健身能為他帶來什麼樣的效益。

身心靈綜合運動-能讓你在鍛鍊身體同時，也能與內在的自己對話，例如在進行短暫的高強度循環訓練後，進入**冥想或禪坐**，能更有助於你整理思緒，讓你達成一種身心靈的平衡。

天秤座

渴望在運動過程中找到平靜

具有良好社交手腕的天秤，他們不喜歡獨自一人，且在運動的過程中，都在追尋著一種內在的平靜平衡，所以有著悠久歷史的瑜伽會是很不錯的選擇。

尤其是需要互動的，像是空中瑜伽或雙人瑜伽，在你和繩子或與伴侶之間的互動，你能更加瞭解自己的身體，除了能讓你在運動過程中找到你追尋的那股內在平靜，也能從中獲得身心協調的能量。

天蠍座

需要藉由運動引導他們的情緒

天蠍座們，你們情感充沛，但如果你們不適時的排解掉負情緒，將會對身體造成不良的影響，藉由運動的方式來轉移你們的負能量，讓他能有個出口是很不錯的。

不論任何運動，只要是能讓你重新掌握自我情緒管理控制力都可以，所以可能會看當天心情如何決定，如果今天你覺得拳擊可以抒發，或許明天你會考慮冥想，週末上個飛輪都不錯。

射手座

運動是解決一切煩惱的辦法

對射手座而言，確認目標，勇往直前，是他們的天性，他們對於運動的接受度相當高，懂的層面也廣（畢竟是半人馬），他們會想嘗試很多運動。

所以擁有絕對目標與挑戰性的運動最適合射手座，試看看鐵人三項吧！證明自己的能耐，你感受到自己那按耐不住的心了嗎？快去挑戰吧！

摩羯座

喜歡一對一的指導

摩羯座自己有紀律，而且也值得信賴，有規律跟計畫性的訓練最適合摩羯座。你可找個私人教練，他可以針對你的需求制定適合你的運動菜單，照著進度表下去執行，就能達成你的目標。

如果沒有辦法找到適合的私人教練，只需要找到一個夥伴，會從旁監督與提醒你運動，你仍會享受這種有夥伴一起跟著計劃努力的感覺。

水瓶座

喜歡做有互動並可以協助他人的運動

水瓶座是人道主義者，同時也是觀察家，他們喜歡與一群人共事的時光，同時也在觀察每個人，這是他們天生的敏銳度，所以當感覺到身旁有人需要幫助時，他們會在第一時間伸出援手。

登山健行活動很適合水瓶座，戶外團體活動是你的歸屬，在這過程裡你會很熱心的指導與幫助你的夥伴們，注意到大家沒有注意到的，甚至是發現一些美景，夥伴們也會因團體內有你而感覺到相當可靠安心，這個禮拜嘗試揪三五好友一起去戶外踏踏青吧！

雙魚座

是天生的創造者，但你們也渴望被引導

你們天生就具備藝術感，你一直在尋找著適合的場合來發揮你的創造力，然而，你的創造力也渴望能有個力量能引導你，有個方向與出口，這時候「流瑜伽」可能是一個你想要的運動。

行如流水般流暢的動作組合來強健身體，它比較側重伸展性，力量性，柔韌性，耐力，專注力的全面鍛鍊。藉由瑜伽老師的引導，運用你的肢體，表達你藝術細胞，感性的雙魚們，或許會感受到前所未有的心靈滿足哦！

看完今天星座文章的你想開始運動了嗎？下次試試看適合你星座的運動，也許會有不一樣的感受唷！

參考資料來源：[https:](https://www.elitedaily.com/p/workouts-for-your-zodiac-sign-thatll-keep-you-centered-make-you-stronger-2891045)

[/www.elitedaily.com/p/workouts-for-your-zodiac-sign-thatll-keep-you-centered-make-you-stronger-2891045](https://www.elitedaily.com/p/workouts-for-your-zodiac-sign-thatll-keep-you-centered-make-you-stronger-2891045)