淡江時報 第 359 期

**體 育 室 開 辦 體 重 控 制 班 及 體 適 能 指 導 班**

**學生新聞**

【 記 者 曹 舒 恬 報 導 】 體 育 室 為 了 提 昇 本 校 教 職 員 工 生 暨 社 區 民 眾 健 康 體 適 能 、 促 進 健 康 生 活 ， 加 強 健 康 意 識 ， 凝 聚 本 校 教 職 員 工 與 社 區 民 眾 情 誼 ， 特 辦 理 體 重 控 制 班 及 體 適 能 指 導 班 。
  
  
其 中 體 重 控 制 班 （ 限 45人 ） 於 每 週 二 、 三 、 四 中 午 12： 20— 13： 50（ 三 月 十 日 至 六 月 十 一 日 ） 上 課 ， 而 為 了 確 實 達 到 開 課 目 地 ， 凡 參 加 者 必 須 經 過 篩 選 ， 確 認 為 須 減 肥 者 方 可 參 加 ， 而 篩 選 條 件 為 身 體 質 量 指 數 =體 重 （ kg） 除 以 身 高 （ m2） ， 男 生 大 於 27， 女 生 大 於 25， 方 有 資 格 加 入 體 重 控 制 班 的 行 列 。 如 果 您 不 符 合 篩 選 條 件 ， 而 又 想 利 用 空 閒 時 間 從 事 體 能 訓 練 ， 那 麼 你 (妳 )仍 然 有 另 一 選 擇 — — 體 適 能 指 導 班 ， 凡 有 興 趣 之 本 校 教 職 員 工 生 及 社 區 居 民 皆 可 報 名 參 加 。
  
  
此 兩 項 活 動 將 於 本 周 二 開 始 ， 仍 有 部 份 名 額 開 放 報 名 ， 歡 迎 有 需 要 及 有 興 趣 的 人 火 速 攜 帶 兩 張 二 吋 照 片 ， 及 保 證 金 五 百 元 親 自 至 本 校 體 育 活 動 組 報 名 。