淡江時報 第 346 期

**瘦 身 不 假 外 求 體 育 室 也 可 辦 到**

**學生新聞**

【 記 者 何 建 勳 報 導 】 位 於 體 育 室 後 方 靠 大 田 寮 路 口 旁 ， 有 一 間 置 滿 健 身 器 材 的 體 育 教 室 — 重 量 訓 練 室 ， 在 本 學 期 新 開 課 的 「 體 重 控 制 班 」 與 「 體 適 能 班 」 中 ， 扮 演 重 要 角 色 ， 為 此 ， 體 育 室 本 學 期 添 購 不 少 的 新 器 材 ， 開 放 給 全 校 師 生 共 同 使 用 。

以 往 只 開 放 給 本 校 校 隊 隊 員 使 用 的 體 重 訓 練 室 ， 目 的 在 增 加 選 手 的 肌 耐 力 ， 今 年 配 合 新 課 程 後 ， 添 購 「 磁 控 式 微 電 腦 程 式 健 身 房 車 」 、 「 全 肢 體 強 力 健 體 器 」 、 「 氣 墊 式 電 動 跑 步 機 」 、 「 登 山 有 氧 健 步 機 」 、 「 美 體 按 摩 機 」 、 「 高 仰 臥 起 座 架 」 等 新 器 材 ， 體 育 室 表 示 ， 歡 迎 同 學 多 多 使 用 ， 只 要 非 該 教 室 上 課 時 間 ， 有 體 育 老 師 認 可 後 ， 即 可 進 入 鍛 練 身 體 。

同 時 擔 任 體 重 控 制 班 與 體 適 能 班 的 老 師 蔡 忻 林 認 為 ， 新 的 課 程 配 合 新 的 硬 體 ， 可 以 達 到 更 好 的 效 果 ， 不 用 花 錢 到 健 身 房 ， 就 可 以 享 受 一 樣 的 設 備 。 她 並 以 體 重 控 制 班 為 例 ， 有 氧 運 動 、 肌 力 訓 練 與 伸 展 運 動 是 本 學 期 課 程 要 點 ， 有 了 這 些 機 器 ， 無 論 是 教 材 上 ， 或 激 發 學 生 興 趣 上 ， 都 相 當 重 要 。

對 於 新 開 設 的 體 重 控 制 班 與 體 適 能 課 程 ， 有 些 同 學 表 示 ， 是 「 不 小 心 」 加 選 進 來 ， 但 也 有 些 則 是 矢 志 減 肥 或 增 胖 ， 但 普 遍 來 說 ， 同 學 間 反 應 良 好 ， 除 了 感 到 新 鮮 外 ， 更 對 於 不 去 坊 間 瘦 身 中 心 ， 而 追 求 健 康 的 身 體 ， 有 著 自 己 的 執 著 。 蔡 忻 林 也 對 於 體 重 控 制 班 的 學 生 ， 要 求 每 人 提 供 基 本 資 料 ， 她 將 為 每 位 同 學 給 予 不 同 的 「 運 動 食 譜 」 ， 來 幫 助 同 學 塑 造 健 康 的 身 體 與 健 美 的 身 材 。