

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」、「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，即可進入鍛鍊身體。

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，可以享受到一樣的設備。她並以體重控制班為例，有這些機器，無論是在器材上，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，更對於去坊間瘦身中心，而追求健康的學生，要求每人提供基本的資料，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。