體適能促進班燃燒體脂

學生大代誌

【記者陳偉傑淡水校園報導】追求身材體態的標準是現代人重視的事情,而減脂、瘦身的概念是比減肥的舊觀念更理性的方法。本校體育處主辦、女聯會、衛保組合辦之「107學年度第2學期教職員工體適能促進班」從3月11日起每週一中午舉辦12堂課程,邀請體育處副教授雷小娟、助理教授陳瑞辰、趙曉雯、講師郭忻林、郭馥滋帶領約60名教職員,一同燃燒體脂,雕塑完美體態。在6月10日最後一堂課程中,由體育教學與活動組組長黃谷臣頒發精美小禮物,予成功減去體脂的25位、以及全勤之17位參與者。

參與者、財務處會計組約聘人員戴品慈表示,「當初是在活動報名系統無意發現這個瘦身課程,在忙碌的工作中,適當的運動調節有助於舒緩壓力,於是就與同事們結伴一起報名了,12堂課參加下來,很明顯體脂有所下降,很感謝學校提供機會給我們教職員能夠活動!」

