

## 燃脂減磅大作戰 促教職員常態化運動

學生大代誌

【記者藍妮蒨淡水校園報導】抵抗疫情，保有運動習慣是維持健康的不二法門！本校體育事務處、女教職員聯誼會、學生事務處衛生保健組為培養運動習慣，共同舉辦「教職員工體適能促進班」，開設週一班與週四班課程，內容有強力塑身、燃脂雕塑、抗力球運動及TABATA等課程，歷經一學期的運動終於在6月8日和11日迎來結業式，週一班總計有38位同仁參與，由體育長陳逸政頒獎、授予體脂前後測下降前5名及全勤獎成員。

陳逸政表示：「促進教職員健康是體育處的責任，尤其在疫情期間更顯重要，保持運動能增進免疫力，有助於營造師生健康的校園環境，期盼透過課程帶動同仁運動風氣，讓運動維持健康的概念成為全校重視的一環。」授課教師郭馥滋說：「疫情使全體同仁對於運動維持免疫力的意識高漲，本學期課程全勤比例相較以往都還要高，看見成員們開心分享課後的成效，心中也替她們感到高興。」

體脂率下降第一名是俄文系副教授郭昕宜，前後測成功下降3.2%，「每週最期待的就是參加體適能促進班，讓我能暫時放下教學，恣意地享受當學生的時光，這次有如此好的成效，期盼能繼續保持下去！」

2020/06/13



本校教職員工參加體適能促進班，6月8日在體育館開心迎接結業式。（攝影／藍妮蒨）