

## 體重要控制大家一起來

學生新聞

【記者沈綸銘報導】你對自己的體能滿意嗎？或為了自己起起伏伏的體重感到無法掌握。本校體育室有鑒於此，特別在體育課外精心設計，針對全校教職員及學生，於每週二、四下午開設「淡江大學校園體重控制暨體適能團隊運動班」。

該班將於明（十四）日開始至五月二十五日，共為期兩個半月。有別於同學們所修的體育課在韻律教室或重量訓練室，本次的活動地點在活動中心，週二、週四下午四點半到五點半。上課的內容包括有氧運動、肌力與肌耐力訓練、伸展操……，由本校蔡忻林和陳怡穎兩位老師親自教授。有興趣的同學，可以直接打電話26215656轉2172或親自前往體育室找張瓊如小姐報名。

【記者黃冠萍報導】為慶祝五十週年校慶，體育室將於本學期舉辦四項系際球類競賽，包括桌球個人、壘球、籃球以及排球。其中桌球賽於本月廿五、廿六日舉行，籃排球於五月八日至十四日舉行，而壘球則視參賽隊數決定比賽日期。

桌球個人賽在十四日〈本週二〉中午十二時前、壘球賽在下午四時前受理報名，全校師生（男女桌球隊除外）皆可持兩百元保證金至體育室向王誼邦老師或活動組李吉祥報名。桌球賽分為男、女教職員工組及男、女學生組等四組，不得重複報名。壘球賽以系為單位，各系限報一隊〈不可兩系以上聯隊〉，每隊報名二十人〈含隊長〉，於比賽時提出十一人名單。