體適能有氧舞蹈社

學生新聞

【記者李榮馨報導】為了慶祝校慶，體適能有氧舞蹈社特別與美商必爾藍斯基（NIKE）公司合作，邀請NIKE體適能顧問謝龍金，以及教練Daniel，於上午九時在溜冰場舉辦一場名為「熱情拉丁、瘋狂街舞」的有氧律動。

體育室負責體適能有氧課程的教師之一蔡忻林老師表示，這項表演將邀請專業體適能有氧教練與本校同學做一次實地演練，經由專業者的示範，讓同學在修體適能的課程時能有更真實感受。

在活動開始的前五分鐘，兩位教練會先表演一場競技秀，接著，由Co Co帶領一百多位同學做心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度等肢體動作，還有時下最熱門的拳擊舞當作熱身，再由Daniel現場示範Hip－Hop的基本舞步，在場同學也可一同比手畫腳，並且在活動中舉辦有獎徵答的活動，獎品多樣，包括袋子、帽子、及T恤等，皆由NIKE公司熱情贊助，幾乎通通有獎，歡迎同學踴躍參與。