淡江時報 第 422 期

**有 氧 韻 律 結 合 宋 江 陣**

**學生新聞**

【 記 者 李 榮 馨 報 導 】 上 週 三 （ 二 十 二 日 ） 晚 上 六 點 半 ， 近 兩 百 多 位 修 習 有 氧 舞 蹈 、 體 重 控 制 以 及 強 力 塑 身 班 的 同 學 ， 不 畏 不 到 十 度 的 嚴 冬 ， 齊 聚 於 學 生 活 動 中 心 ， 展 開 一 場 長 達 一 小 時 半 的 Party有 氧 。

這 場 由 體 適 能 有 氧 舞 蹈 社 主 辦 ， NIKE協 辦 的 Party有 氧 帶 動 ， 邀 請 NIKE顧 問 謝 龍 金 ， 以 及 本 校 體 育 老 師 蔡 忻 林 ， 共 同 教 授 結 合 有 氧 與 現 代 的 舞 步 ， 除 了 結 合 曼 波 恰 恰 、 森 巴 、 拉 丁 等 基 本 舞 步 外 ， 更 加 入 了 民 俗 舞 蹈 宋 江 陣 ， 以 及 高 難 度 的 霹 靂 舞 ， 編 成 時 髦 又 健 身 的 舞 步 。

活 動 的 前 三 十 分 鐘 ， 蔡 忻 林 老 師 以 基 本 的 有 氧 舞 步 帶 領 大 家 做 暖 身 ， 接 著 謝 龍 金 老 師 的 出 現 ， 讓 大 家 為 之 一 振 ， 紛 紛 脫 下 外 套 ， 隨 著 音 樂 擺 動 身 體 ， 在 他 的 帶 動 下 ， 全 場 氣 溫 也 隨 之 升 高 ， 整 齊 劃 一 的 動 作 吸 引 不 少 圍 觀 同 學 的 加 入 ， 在 短 短 的 一 小 時 內 ， 大 夥 便 學 會 了 四 套 最 新 流 行 舞 步 。 當 謝 老 師 邀 請 自 願 者 上 週 秀 一 段 時 ， 同 學 爭 先 恐 後 現 學 現 賣 。

社 長 周 靈 珊 表 示 ， 每 年 舞 會 看 到 許 多 同 學 盛 裝 打 扮 的 出 席 ， 卻 因 為 不 會 跳 舞 ， 而 淪 為 「 壁 花 」 、 「 壁 草 」 ， 這 次 活 動 可 說 是 耶 誕 舞 會 前 的 暖 身 運 動 ， 希 望 大 家 能 學 一 些 基 本 舞 步 ， 在 舞 會 時 好 好 秀 一 段 ， 為 千 禧 年 前 的 最 後 一 個 聖 誕 夜 ， 留 下 美 好 的 回 憶 。