淡江時報 第 416 期

**有 氧 律 動 吸 引 近 兩 百 人 下 場**

**特刊**

【 記 者 李 榮 馨 報 導 】 六 日 上 午 九 點 半 ， 體 適 能 有 氧 舞 蹈 社 與 NIKE合 作 的 有 氧 帶 動 ， 近 兩 百 人 參 與 ， 圍 觀 同 學 更 是 擠 得 水 泄 不 通 。 全 場 熱 鬧 滾 滾 ， 參 與 同 學 煞 有 介 事 的 比 手 劃 腳 ， 在 晴 空 下 更 顯 得 活 力 四 射 。

節 目 一 開 始 ， 由 熱 舞 社 的 十 六 位 同 學 ， 以 熱 舞 暖 場 ， 再 加 上 四 位 熱 舞 社 的 台 柱 ， 以 一 場 街 舞 秀 揭 開 了 有 氧 帶 動 的 序 幕 ， 同 學 尖 叫 連 連 ， 頻 頻 鼓 掌 ， 全 場 氣 氛 熱 鬧 滾 滾 。 接 著 ， 兩 位 NIKE教 練 ， 分 別 為 藍 嘉 琳 及 就 讀 本 校 大 傳 系 四 年 級 的 黃 席 鋒 ， 以 「 向 前 衝 」 一 曲 ， 展 現 身 上 健 美 的 曲 線 ， 彷 彿 看 了 一 場 猛 男 辣 妹 秀 ， 大 家 精 神 為 之 一 振 ， 蓄 勢 待 發 。

有 氧 帶 動 正 式 開 始 時 ， NIKE顧 問 謝 龍 金 ， 以 及 本 校 體 育 室 老 師 蔡 忻 林 ， 帶 領 全 體 同 學 做 基 礎 的 暖 身 ， 藉 由 肢 體 的 大 伸 展 ， 將 肌 肉 舒 展 開 來 ， 接 著 加 強 基 本 動 作 ， 由 慢 而 快 ， 配 合 音 樂 的 節 奏 ， 盡 情 的 擺 動 身 體 。 十 五 分 鐘 的 暖 身 動 作 後 ， 另 一 位 擅 長 Hip－ Hop的 Daniel教 練 ， 以 街 舞 的 方 式 ， 結 合 霹 靂 舞 和 有 氧 運 動 ， 教 大 家 既 流 行 又 健 身 的 動 作 ， 在 又 炫 又 酷 的 舞 蹈 帶 動 下 ， 全 場 揮 汗 如 雨 ， 接 著 ， 在 場 同 學 分 為 兩 隊 ， 以 競 技 的 方 式 ， 將 氣 氛 帶 至 最 高 潮 。

體 育 室 負 責 體 適 能 有 氧 課 程 的 教 師 之 一 蔡 忻 林 表 示 ， 這 項 表 演 邀 請 專 業 體 適 能 有 氧 教 練 與 本 校 同 學 做 一 次 實 地 演 練 ， 希 望 經 由 專 業 者 的 示 範 ， 讓 同 學 在 修 體 適 能 的 課 程 時 能 更 有 真 實 感 。 本 校 大 傳 四 的 黃 席 鋒 表 示 ， 有 氧 舞 蹈 是 所 有 運 動 中 ， 最 能 增 加 身 體 新 陳 代 謝 的 活 動 ， 不 但 可 以 訓 練 肌 力 、 肌 耐 力 、 柔 軟 度 和 心 肺 功 能 外 ， 也 能 鍛 鍊 身 體 的 曲 線 ， 達 到 塑 身 的 效 果 。 因 此 從 大 學 一 年 級 起 ， 便 積 極 接 觸 有 氧 舞 蹈 ， 也 鼓 勵 大 家 能 以 有 氧 舞 蹈 健 身 。