淡江時報 第 415 期

**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 。