淡江時報 第 377 期

**本 學 期 新 社 團 專 訪 之 一**

**學生新聞**

【 記 者 張 紫 琳 報 導 】 開 學 第 一 週 ， 在 總 圖 前 的 路 上 ， 一 群 對 有 氧 舞 蹈 滿 懷 著 理 想 的 年 輕 人 ， 隨 著 強 烈 的 拉 丁 節 奏 起 舞 ， 瞬 間 將 自 己 身 體 的 爆 發 力 點 燃 ！ 這 就 是 體 適 能 有 氧 社 在 新 學 期 的 一 個 漂 亮 的 開 始 ， 希 望 能 將 健 康 的 概 念 成 功 的 推 廣 至 校 園 角 落 ， 讓 大 家 的 體 適 能 可 以 藉 著 有 氧 運 動 ， 調 整 至 最 佳 狀 態 。

「 運 動 其 實 是 廉 價 的 ， 我 們 應 該 要 用 廉 價 的 方 式 去 取 得 健 康 」 ， 體 適 能 有 氧 社 社 長 陳 秀 雯 如 此 表 示 。 由 於 亞 洲 人 普 遍 體 適 能 都 不 佳 ， 尤 其 是 青 少 年 ， 更 是 缺 乏 運 動 ， 仗 著 自 己 的 年 輕 ， 去 揮 霍 自 己 的 健 康 ， 而 當 開 始 步 入 中 年 ， 發 現 健 康 警 訊 時 ， 才 投 入 大 筆 金 錢 想 去 挽 回 ， 但 都 為 時 已 晚 了 。 有 鑑 於 此 ， 陳 秀 雯 同 學 等 人 ， 才 會 在 背 負 著 大 三 、 大 四 繁 重 的 課 業 壓 力 之 餘 ， 仍 毅 然 決 然 的 想 在 人 生 的 黃 金 時 期 — — 大 學 階 段 中 ， 及 時 引 導 大 家 透 過 專 業 的 訓 練 ， 達 到 利 用 有 氧 運 動 來 預 防 疾 病 、 促 進 健 康 的 目 的 。

而 究 竟 「 體 適 能 」 這 個 專 有 名 詞 是 什 麼 意 思 ？ 大 家 可 能 不 知 道 ， 現 在 正 在 閱 讀 著 時 報 的 你 ， 也 正 在 使 用 體 適 能 呢 ！ 因 為 體 適 能 即 為 提 供 給 身 體 的 一 種 基 本 能 量 ， 藉 著 它 ， 讓 我 們 去 達 成 日 常 生 活 的 身 體 活 動 ， 及 應 付 突 發 狀 況 的 發 生 。 因 此 對 身 體 不 好 的 同 學 來 說 ， 體 適 能 有 氧 非 但 不 會 有 體 力 上 的 負 擔 ， 還 可 藉 著 它 去 調 理 自 己 的 身 體 ， 可 說 是 一 大 福 音 。

目 前 體 適 能 有 氧 社 一 週 上 課 二 次 ， 每 週 二 的 課 程 以 外 聘 的 專 業 師 資 去 進 行 「 主 題 有 氧 」 ， 而 每 週 五 則 是 由 學 藝 有 成 的 師 兄 姐 們 帶 領 「 基 礎 有 氧 」 的 訓 練 。 其 中 較 特 別 的 ， 是 在 學 期 中 還 安 插 了 二 節 「 水 中 有 氧 」 的 課 程 ， 希 望 在 水 流 的 阻 力 下 ， 讓 學 員 們 去 感 受 身 體 潛 在 的 力 量 。 另 外 ， 學 期 末 也 有 「 強 力 塑 身 」 、 「 間 歇 性 肌 力 訓 練 」 等 安 排 ， 讓 大 家 的 身 材 曲 線 ， 就 像 指 導 老 師 蔡 忻 林 所 說 的 ， 能 「 改 善 體 內 脂 肪 與 肌 肉 的 比 例 ， 進 而 達 到 塑 身 目 的 」 。

即 使 必 須 面 對 種 種 阻 力 ， 如 場 地 的 難 求 、 經 費 不 足 等 刻 苦 環 境 ， 這 一 群 對 有 氧 運 動 滿 懷 理 想 的 夥 伴 ， 還 是 一 起 闖 出 了 體 適 能 有 氧 社 的 一 片 天 空 。 未 來 ， 他 們 將 以 舉 辦 校 內 有 氧 比 賽 ， 及 組 隊 參 加 校 外 比 賽 的 方 式 ， 將 體 適 能 有 氧 的 觀 念 一 步 步 帶 給 大 家 ， 期 望 貫 徹 他 們 所 秉 持 的 「 運 動 就 是 要 專 業 、 創 意 及 一 份 舒 服 的 心 情 」 。