

逗陣燃燒脂肪

學生大代誌

17日中午，在體育館B1武術室有70餘位師生在講師郭馥滋引領帶動下，汗水淋漓地燃燒脂肪。這是學務處衛生保健組與體育事務處合辦的「燃燒吧！脂肪-大家逗陣來運動」，是「105年度健康促進計畫」的一環。

課堂上郭馥滋教導拳擊有氧，隨著節奏快速的音樂，教室的氛圍變得熱情四溢，運動量大的動作讓師生們汗流浹背。並在運動前後及伸展後均自測脈搏，確保運動不傷身。

活動負責人衛保組護士邱鏡□表示，「目前無論教職員或是學生都是久坐族，缺乏運動，易引起肥胖問題。而有氧運動是一種燃燒脂肪的好運動。衛保組為此特邀郭馥滋老師舉辦3場有氧運動課程，呼籲大家一起多運動。」參與活動的大傳三陳宥瑄表示，「雖然有體育課，但選擇的太極課程比較靜態，加上自己平常缺乏運動，希望透過本次活動加強體質。」你想燃燒脂肪嗎？還有21日與24日兩場喔！（文／杜歡、攝影／吳重毅）

