

體適能促進班燃燒體脂

學生大代誌

【記者陳偉傑淡水校園報導】追求身材體態的標準是現代人重視的事情，而減脂、瘦身的概念是比減肥的舊觀念更理性的方法。本校體育處主辦、女聯會、衛保組合辦之「107學年度第2學期教職員工體適能促進班」從3月11日起每週一中午舉辦12堂課程，邀請體育處副教授雷小娟、助理教授陳瑞辰、趙曉雯、講師郭忻林、郭馥滋帶領約60名教職員，一同燃燒體脂，雕塑完美體態。在6月10日最後一堂課程中，由體育教學與活動組組長黃谷臣頒發精美小禮物，予成功減去體脂的25位、以及全勤之17位參與者。

參與者、財務處會計組約聘人員戴品慈表示，「當初是在活動報名系統無意發現這個瘦身課程，在忙碌的工作中，適當的運動調節有助於舒緩壓力，於是就與同事們結伴一起報名了，12堂課參加下來，很明顯體脂有所下降，很感謝學校提供機會給我們教職員能夠活動！」

2020/04/04



體育處舉辦「教職員工體適能促進班」從3月11日起每週一中午舉辦12堂減脂課程，吸引約60名教職員同仁參與。（攝影／李祈縈）