淡江時報 第 1104 期

【防疫總動員】彼拉提斯戶外照樣練起來

學生大代誌

你今天運動了嗎？近期受到「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情影響，體育事務處於3月26日起暫停開放紹謨游泳館，本學期水域與游泳館相關課程暫緩並調整至其他場地上課。講師郭馥滋於每週四上午10時10分原定在N 204開設的體育選修課程「運動休閒與競技實務—彼拉提斯」，移到紹謨體育館4樓平台上課，遇雨則改到同舟廣場。

教學活動為兼顧防疫措施，選擇在通風的戶外練起彼拉提斯，讓學生們直呼「好害羞！」隨著教學環境改變，郭馥滋更注重活動空間的安全，每堂課前都會先在平地舖上防護墊，避免運動傷害發生。

郭馥滋說，「彼拉提斯著重在核心訓練，所以姿勢正確很重要。學生們藉由鍛鍊腹部肌群、伸展大腿內外側等健身運動，搭配深度呼吸，讓室外學習也能變成一種享受！」（文／張瑟玉、圖／體育處講師郭馥滋提供）

淡江時報社