

體適能運動 大家一起來

學生新聞

【記者林芳鈴報導】本校體育室為提供全校教職員工、學生及社區居民有適當的運動機會，特於本學期開辦「體適能團隊運動班」，即日起接受報名。凡是學校的教職員工生和附近居民，且無心臟疾病或身體不適者，皆可打26215656轉2172找體育室張瓊如小姐洽詢或直接報名，預計招收一百名學員。

體適能班的課程內容主要是有氧運動、肌力與肌耐力訓練等。開課時間共三個月，分別是每週三下午五時十分至六時十分在韻律教室；每週五中午十二時十分至一時十分在活動中心；期中考週週五上課場地改為韻律教室；畢業考週週五課程則調至週四於韻律教室。本學期課程預計於六月七日結束。

這門課程分別是由謝幸珠、陳怡穎、以及蔡忻林老師負責教授。體育室教學組長謝幸珠表示，由於近年來各項統計資料皆顯示，國人的心肺功能有日益下降的趨勢，體育室為配合教育部對大學生體適能的積極提倡，特別開辦這項課程。

蔡忻林也表示，開辦這項課程的目的在於提供大家一個團隊運動的機會，養成規律做運動的習慣還能保持優美體態，好處多多。謝幸珠也提到，因為本校過去試辦的成果相當優秀，教育部也將本校列入主要承辦單位，本學期將擴大舉行，希望透過每週至少兩次的運動，培養大家強健的體能。