

## 有 氧 韻 律 結 合 宋 江 陣

學生新聞

【記者李榮馨報導】上週三（二十二日）晚上六點半，近兩百多位修習有氧舞蹈、體重控制以及強力塑身班的同學，不畏不到十度的嚴冬，齊聚於學生活動中心，展開一場長達一小時半的 Party 有 氧。

這場由體適能有氧舞蹈社主辦，NIKE 協辦的 Party 有 氧 帶 動，邀請 NIKE 顧問謝龍金，以及本校體育老師蔡忻林，共同教授結合有氧與現代的舞步，除了結合曼波恰恰、森巴、拉丁等基本舞步外，更加入了民俗舞蹈宋江陣，以及高難度的霹靂舞，編成時髦又健身的舞步。

活動的前三十分鐘，蔡忻林老師以基本的有 氧 舞 步 帶 領 大 家 做 暖 身，接著謝龍金老師的出現，讓 大 家 為 之 一 振，紛紛脫下外套，隨著音樂擺動身體，在他的帶動下，全場氣溫也隨之升高，整齊劃一的動作吸引不少圍觀同學的加入，在短短的一小時內，大夥便學會了四套最新流行舞步。當謝老師邀請自願者上週秀一段時，同學爭先恐後現學現賣。

社長周靈珊表示，每年舞會看到許多同學盛裝打扮的出席，卻因為不會跳舞，而淪為「壁花」、「壁草」，這次活動可說是耶誕舞會前的暖身運動，希望大家能學一些基本舞步，在舞會時好好秀一段，為千禧年前的最後一個聖誕夜，留下美好的回憶。