有氧律動吸引近兩百人下場

特刊

【記者李榮馨報導】六日上午九點半，體適能有氧舞蹈社與NIKE合作的有氧帶動，近兩百人參與，圍觀同學更是擠得水泄不通。全場熱鬧滾滾，參與同學煞有介事的比手劃腳，在晴空下更顯得活力四射。

節目一開始，由熱舞社的十六位同學，以熱舞暖場，再加上四位熱舞社的台柱，以一場街舞秀揭開了有氧帶動的序幕，同學尖叫連連，頻頻鼓掌，全場氣氛熱鬧滾滾。接著，兩位NIKE教練，分別為藍嘉琳及就讀本校大傳系四年級的黃席鋒，以「向前衝」一曲，展現身上健美的曲線，彷彿看了一場猛男辣妹秀，大家精神為之一振，蓄勢待發。

有氧帶動正式開始時，NIKE顧問謝龍金，以及本校體育室老師蔡忻林，帶領全體同學做基礎的暖身，藉由肢體的大伸展，將肌肉舒展開來，接著加強基本動作，由慢而快，配合音樂的節奏，盡情的擺動身體。十五分鐘的暖身動作後，另一位擅長Hip－ Hop的Daniel教練，以街舞的方式，結合霹靂舞和有氧運動，教大家既流行又健身的動作，在又炫又酷的舞蹈帶動下，全場揮汗如雨，接著，在場同學分為兩隊，以競技的方式，將氣氛帶至最高潮。

體育室負責體適能有氧課程的教師之一蔡忻林表示，這項表演邀請專業體適能有氧教練與本校同學做一次實地演練，希望經由專業者的示範，讓同學在修體適能的課程時能更有真實感。本校大傳四的黃席鋒表示，有氧舞蹈是所有運動中，最能增加身體新陳代謝的活動，不但可以訓練肌力、肌耐力、柔軟度和心肺功能外，也能鍛鍊身體的曲線，達到塑身的效果。因此從大學一年級起，便積極接觸有

氧舞蹈，也鼓勵大家能以有氧舞蹈健身。