

瘦身不假外求 體育室也可辦到

學生新聞

【記者何建勳報導】位於體育室後方靠大田寮路口旁，有一間置滿健身器材的體育教室—重量訓練室，在本學期新開課的「體重控制班」與「體適能班」中，扮演重要角色，為此，體育室本學期添購不少的新器材，開放給全校師生共同使用。

以往只開的放給本校隊隊員使用的體重訓練室，目的在增加選手的耐力，今年配合新課程後，添購「磁控式微電」、「磁控氣墊」、「摩托車」、「登山架」、「健身車」、「登等教室」，多使動跑步臥起非該教室上課時間，有體育老師認可後，即可進入鍛練身體。

同時擔任體重的控制班與體適能班的老師蔡忻林認為，新的課程配合就可享訓練，一樣與伸展運動是發好的。她是本學期興趣上，都相當重要。

對於新開設的體重控制班與體適能課程，有些同學表示，對於「不普遍來說，瘦身中心體重控制班，但應追求健康的「運動」，有志減鮮外，自己提供來，來幫助

學 塑 造 健 康 的 身 體 與 健 美 的 身 材 。

2010/09/27