

武林傳說 超人氣體育課

特刊

傳說中有幾個堂堂爆滿的體育課，學生加簽選不到，就哀怨叫苦連天，本報特派探子兩枚，為江湖各路英雄好漢一探究竟，且聽探子細細道來：

傳說一：姚東生的保齡球

財金三李婉萱說，每到星期二的3、4節，她都不自覺地喜上眉梢，姚東生老師的保齡球課幾乎是她最為期待的一門課。她形容，老師不僅親切有趣，有時在課堂上指導同學甚至會穿插笑話，「保齡球是門很有挑戰性的學問，」李婉萱說，「不僅可以訓練手腳協調，同時在擊球過程中都需仔細思考，看起來不難但其實解球大有學問在。」保齡球課平日在校外北新路上的亞太保齡球館上課，辦理上課證一學期只要900元，就能盡情享受打保齡球的樂趣，每堂課憑上課證只要付租鞋費10元，李婉萱表示，她覺得這價格不貴，只要一些錢就能盡情享受一學期，沉浸在運動的喜樂中。

傳說二：雷小娟的瑜珈

每逢星期一第9、10節，韻律教室的木製地板上，就坐滿虔心修練瑜珈的學生，雖然雷小娟是首次開課教授瑜珈，課程卻大爆滿，對於有這麼熱烈的迴響，她深感意外，「有許多學生，我怎麼點名都點不到他們。」可見課堂中充斥不少旁聽見習的學生，「甚至還有外籍生呢！」雷小娟笑著說。

她說明，瑜珈不像其他運動是在消耗能量，而是吸收能量，雖然在學習初期會感到酸痛，但經過適應後，便能輕鬆達到運動的效果，能集中注意力、提高睡眠品質，也能消耗卡路里，以雷小娟自身為例，產後持續修習瑜珈，一個月便瘦下20公斤，竟然比懷孕前還瘦，連她自己都驚呼「沒想到效果這麼好，嚇了一跳呢！」

傳說三：蔡忻林的有氧舞蹈

探子潛入課堂中親身體驗後，不禁要懷疑起「是不是使用韻律舞蹈教室的老師，都是身材曼妙的美女？」一雙修長美腿、纖細的腰，加上腹肌、二頭肌，身材健美的蔡忻林，完全看不出來是有孩子的辣媽，她教授有氧舞蹈已有20年了，總愛輕彈舌尖，發出清脆響亮的聲音，喊著「再幸福一點、再愛自己一點、sexy……」等幽默的口訣，在台上誇張的示範著扭腰擺臀，時常逗得台下的學生哄堂大笑，讓同學們毫無彆扭，自然的放鬆身體。

2011/08/02



蔡忻林老師的有氧舞蹈課為最熱門的體育課之一。