

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育會 來源 民生報 日期 90.8.16 版面 CR2

# 大家來運動 體育場免費教學

下月起體能推廣教室 將推出有氧體能及體重控制課程 歡迎民衆參加

【記者林中偉／台中報導】想要跳有氧運動、接受體重控制，不必花錢到健身俱樂部，也可以如願。行政院體委會爲了養成民衆規律運動的習慣，將從九月分開始，在全國二十

五縣市體育場，開設體能推廣教室，並由中華民國有氧體能運動協會免費教授，有興趣的民衆，可以向體育場報名。這項國民體能教室，預計在九月一日實施，並一直持續到

十月底，活動的時間，爲每周一、三、五或二、四、六晚上七時，每次二小時，每周三次，每梯次上課四十八小時。爲了方便民衆學習，承辦單位將依實際情形進行調整，以台中體育場來說，除了星期一、三、五的晚上外，還打算在下午二時到四時，再開一個班。

有氧體能運動協會中區有氧老師張基軒表示，國民體能教室將分爲有氧體能、體重控制兩個班，並進行一系列的課程，內容包括體能檢測、伸展運動、高低衝擊有氧運動以及肌力訓練、緩和運動等等。其中，有氧體能班將加強肌力的訓練；體重控制班則著重運動與體重的控制、均衡飲食基本觀念、運動通識教育等訓練課程。

張基軒強調，有氧舞蹈並非韻律舞，目前一般都會區的男性，都已經逐漸接受這項運動，加上諸如拳擊、武術有氧的流行，更適合男性來運動。據指出，參加國民體能教室的民衆，屆時只要穿著短袖、短褲和運動鞋來上課即可，不一定要「標準配備」，也沒有年齡上的限制。

據瞭解，行政院體委會這次辦理國民體能推廣教室，活動經費超過九百萬元，以參與人數五千人次計算，每人成本超過一千五百元，對捨不得花錢進健身房的民衆來說，是一次不錯的機會。

