

國立臺灣體育學院嘉義校區圖書館剪輯資料

分類 體院新聞 來源 臺灣時報 日期 91.11.15 版面 十三版

台灣體院 舞出健康

嘉縣府中庭展現舞藝 民衆感受跳舞魔力

【記者陳榮元嘉義報導】最近屢傳過勞死案件，根據分析是現代人運動過少引起心血管疾病所致，國立台灣體育學院昨天上午在嘉義縣政府中庭說明「活力運動—舞動人生」活動，希望透過運動舞蹈來增強國人的健康。

國立台灣體育學院舞蹈班昨天上午在嘉義縣政府中庭，由教師現場展現舞藝，教導有氧舞蹈及國際標準舞，希望透過運動舞蹈讓國人舞出健康。

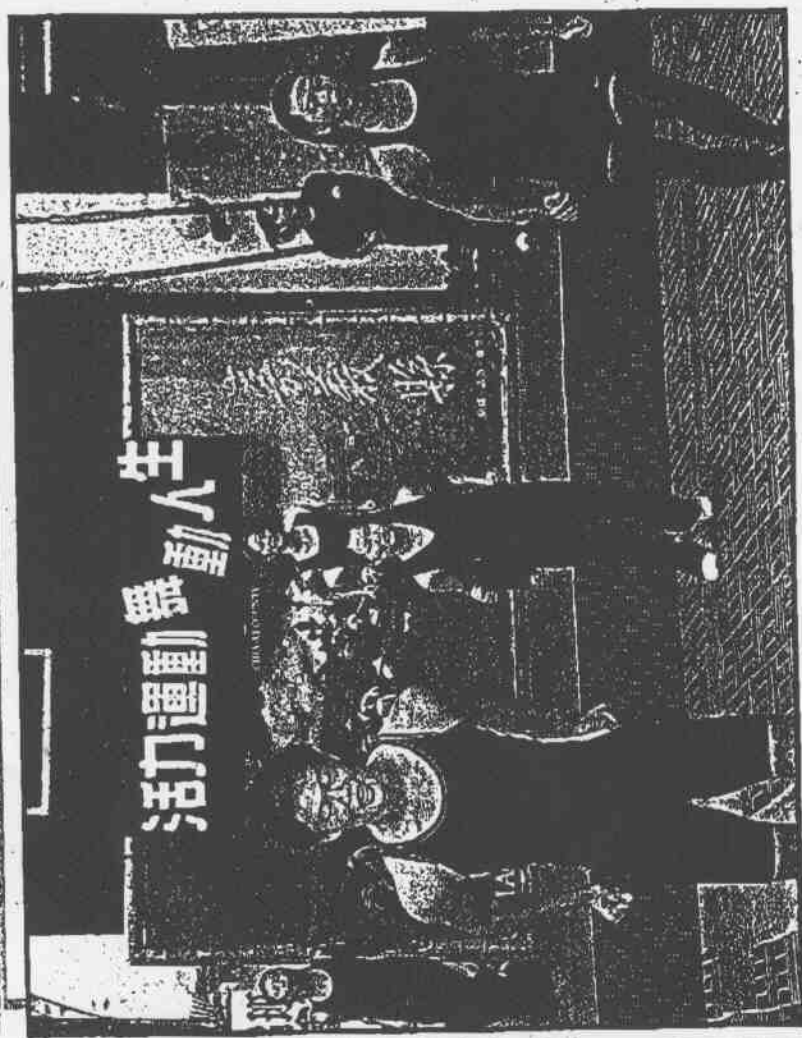
台灣體育學院運動管理學系主任林文朗表示，最近國內各地紛紛傳過勞死意外，分析原因主要是國內工商業發達，運動時間減少，容易引起心血管病所致，台灣體育學院嘉義校區特別在運動

管理學系下增設運動舞蹈班，推動正確及健康的運動舞蹈，該項舞蹈教學活動在課程方面，安排有交際舞、有氧舞蹈，而且搭配有營養調配飲食習慣，雙管齊下，提升身體的健康情形。

昨天表演內容為有氧舞蹈，由呂佳襄老師率領專業教練群表演暖身運動、拉丁有氧、高低衝擊、拳擊有氧、肌力及緩和運動，有氧運動強調改善心肺耐力，並減少身體脂肪，以安全又有效的肢體動作，配合輕快的音樂節奏，達到雕塑曲線、促進健康的終極目的。

台灣體育學院指出，運動舞蹈班透過專業教練的精采舞蹈表演，傳達運動與健康的重要性，並為回饋社區、服務大

眾，特別強調「走入社區、服務到家」，只要有興趣參與的團體（十人以上）能夠提出合適地點，該校將親臨府上提供最專業且熱誠的服務，因此，只要有興趣的團體都可向該校洽詢，課程期間為九十一年十一月底至九十二年一



↑嘉縣政府中庭展現「舞動人生」活動的魔力。(攝陳榮元記者記)

國立臺灣體育學院圖書館