

ASIA Hot News



亞洲大學衛保組舉辦校園健走活動！---

亞洲大學舉辦「樂活亞洲 健康齊步走」校園健走活動，吸引200多位教職員生參加，一起闖關、暢快流汗。



圖說：體育室老師帶領參加健走者一起帶動跳、做暖身操。

亞洲大學（Asia University, Taiwan）學務處衛生保健組今(1日)天舉辦「樂活亞洲 健康齊步走」校園健走活動，吸引200多名教職員生報名參加。主辦單位為提升參加者運動量，提昇運動品質，安排毛巾熱身操、全體帶動跳等有氧運動，也在健走過程中，沿途設計三項活動關卡，讓參加者全身動起來，暢快流汗！

衛保組組長鄭秀敏表示，此次活動主旨除了關懷全校師生之身體健康，也響應政府「要活就要動」、「每日一萬步，健康有保固」之國人健康理念，讓參加者親身體驗運動的益處。

此次健走活動受到全校教職員生熱烈響應，主任秘書施能義、學務長張少樑、教務長彭德保等位師長均到場參加，施主任秘書致詞說，今天的健走呼應亞大校訓「健康」概念，有了維持健康的想法，加上亞大優美的校園環境，大家都能「樂活在亞大」；施主秘也借用網路當紅用語「健人就是腳勤」，鼓勵師生多多運動，用健康的身心，邁向卓越。

健走活動前，由體育室林佩君老師帶領參加者一起帶動跳，在輕快活潑的音樂中，大家舞動手腳，認真暖身，氣氛歡樂熱鬧；接著全體利用主辦單位發送的毛巾，進行毛巾健身操，每人拉筋、活動關節，為健走和闖關遊戲做足準備。

健走活動重頭戲是三站闖關遊戲：第一站「計算我的BMI標準」，設置在荷花池旁的涼亭，由參加者自行測出BMI值，目的是為了讓參加者清楚本身「身體質量指數」，工作人員也會提醒BMI過重者要注意飲食和規律運動。第二站「盡情搖擺一呼拉圈」，參賽者在感恩學苑前草皮搖動2分鐘呼拉圈，除了趣味性，也兼顧腰圍運動，短短2分鐘讓許多參加者滿身大汗。最後回到行政大樓前廣場，「跳出好心情一跳繩」，參加者進行2分鐘跳繩，全身激烈運動。大家雖然氣喘吁吁，但也大呼「真的很過癮！」、「運動後的流汗很舒服！」



圖說：參加健走活動的同學在終點站抽獎，幸運獲得8G隨身碟和護理包。

通過三項關卡師生們可以參加抽獎，獎項包括電子體重機、8G隨身碟、7-11禮券和敦煌書局禮券。體重機由社工系沈慧庭、張嘉哲同學幸運抽中，他們開心地說：「參加本次健走活動，運動後流汗的感覺很暢快！」、「以後會維持運動的習慣！」。幸運獲得USB的幼教系王嘉敏同學也說，健走活動很好玩，運動又可玩遊戲，以後會更努力運動，「希望學校多舉辦類似活動」。



圖說：闖關遊戲第二站「盡情搖擺－呼拉圈」，參賽者在感恩學苑前草皮搖動呼拉圈。



圖說：闖關遊戲第三站「跳出好心情－跳繩」，參加者進行努力跳繩。



圖說：亞洲大學「樂活亞洲 健康齊步走」校園健走活動，200多位教職員生參加，開心運動。