



成大體育新館 與大學健身文化

撰文\黃勝旭

攝影\黃勝旭、林子婷

位於勝利路上的成大新建游泳池暨球類場館，大家稱它「成大新館」，現已成為成大最受歡迎的運動場所，有幸邀請體育室林民育先生，為我們介紹新館設施。

以動啟動，綠能建築

成大新館為臺南市政府認證的綠建築，游泳池的水採循環利用，相當節能。電能上利用天然資源，在屋頂上也設置太陽能發電。而位於二樓的健身房，靠窗兩側各一排跑步機與滑步機，都有著綠色條紋共同特徵，原來，它們都具有發電功能！兩側牆上螢幕顯示著已發了多少電。將消耗的動能轉換成電能，另類的努力量化，讓以運動為目的的健身房搖身一變成為發電廠！除了健身房，成大新館還擁有桌球場、羽球場和室內游泳池。場地大、器材新，早已是各系隊爭相使用的運動場地。

看成大人的健身風氣

畢業於成大的林民育，從學生時期就熱衷運動，目前在運動場館現場工作的他，平日接觸大量的運動人潮，分享了他的觀察：成大運動風氣從以前就非常興盛，現今的新館也是由於原先中正堂的場地和勝八地下室的空間不夠，才會加蓋。每逢球隊需要經費或是校慶運動會時，一些曾是球隊一員的畢業校友也會主動回來捐款。可見在成大的運動時光對於許多成大人而言，並不只是流流汗、打打球那麼簡單，可能是一份歸屬、一份榮耀，或是一份美好的回憶。

談到現今的健身流行文化，林民育表示：現在大學生比起以往更注重自己的體態，健身風氣盛行之下，看到他人的體態變好，自己就也會想投入健身的行列。而且成大學生在健身房的素質越來越高，

不僅僅是訓練方面、運動禮儀也是，不會佔著器材聊天、亂丟槓片等。訓練也愈發嚴謹，有些學生甚至常去體育室找老師詢問相關知識，例如特定部位的鍛鍊，或是飲食上的調整，可見成人的健身風氣已相當成熟。

採訪後記

拜訪完林民育先生後，激起了我的好奇心，想了解每個人的健身動機、健身運動內容。於是我展開調查，詢問身邊有健身運動習慣的同學。這裡的健身偏向廣義，不單指跑健身房的人，只要有定期運動、控制飲食，或任何與改變身形或使身體維持健康就算在調查的範疇內。

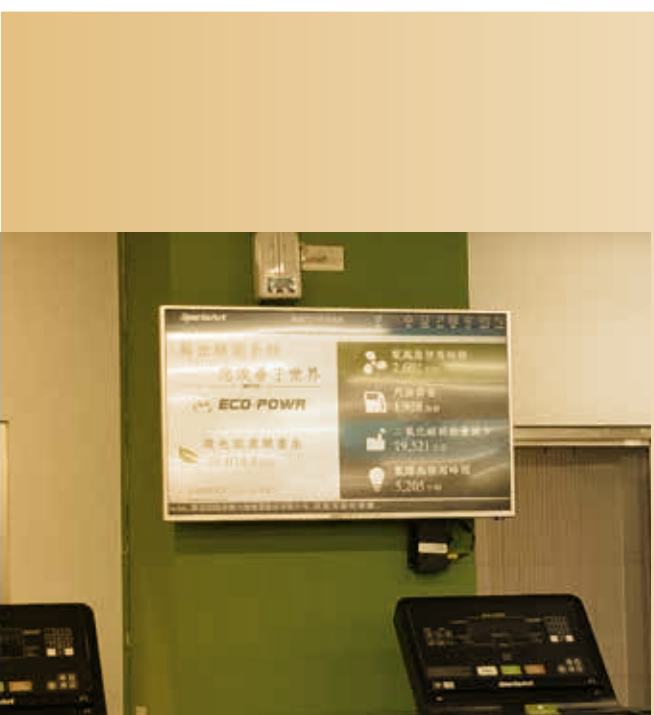
女大生運動趨勢

健身內容多以有氧和飲食控制為主。有氧的部分，以慢跑最常見。由於跑步容易上手，不需要費用，時間安排彈性，也容易呼朋引伴不寂寞。而特定肌群訓練集中在腿部與腰部，這或許也和時下纖腰、長腿的主流美感價值有關。

至於飲食控制的部分，女性多以控制糖、油，並攝取纖維為主，這樣的飲食控制本身合乎科學認定的健康飲食標準，又可瘦身，一舉兩得，因此廣受青睞。

男大生運動趨勢

男性的健身內容相對女性多元，一樣就運動和飲食來看，運動主要分為三類型：第一，有氧、伸展，這類型的運動內容和女性的運動內容差不多，也是以慢跑為主，但不同的是有些男性會再多做一些伸展運動，因為男性身體並不如女性柔軟，如果不加以訓練，隨著年紀增長，筋骨會越來越僵硬，而柔軟度差的話就會使運動受傷的機率提升。第二，長跑、無氧，這類型的運動內容以長跑和較激烈的無氧運動為主，這類型的運動內容大多是為了增強自身的體能與肌耐力，所以常會選擇能夠堆積乳酸的運動，像是長跑、衝刺等，藉此訓練自己的體能。第三，重訓，運動內容會集中在舉重、推舉、下拉等，可訓練胸肌、背肌、腹肌與二頭、三頭肌的運動。有些是因為從事特定球類運動需要增強自身重量與力量，或特定部位的肌耐力，讓身體練出肌肉線條和力量的增強。



飲食的部分，想要維持身形的男性大多會採取減少糖、油的攝取，和女性的飲食控制類似；而想要練壯的男性則會計算每日攝取的熱量，因為如果攝取的熱量低於運動消耗的熱量的話，是無法增重的，所以這類型的男性通常會大量的攝取富高熱量的食物，如雞胸肉，再藉由重訓鍛練自身肌肉，達到增重、練壯的成果。

健身的動機

根據訪談，人們健身動機有以下幾種：

以雕塑身形為目的，以健康為目的。許多受訪者表示，上了大學後不像高中，雖然一樣有固定的體育課，但不如高中時那般充足。

以強化體能為目的，我想各位身邊或多或少總會有幾位曾是運動選手或是系隊、校隊的朋友，可想而知認真投入運動領域的他們透過健身以強化體能是非常重要的。

最後這個動機是令人驚訝的，許多人以增進人際關係為目的，健身房提供了人們一個交流、聯誼的小天地。透過結伴運動，健身成了定期相見，一起活動的理由。

偶爾也會發現健身房其實有一群不怎麼運動、流汗，而是拍拍照打個卡就離開。資訊時代，每個人擁有自己的頭貼、專頁、動態。為營造個人美好、健康的形象，套個「#健身」標籤就能美化自己。

最後一項動機很特別，竟是通識課要求。成大有一門通識課名為「健康促進與健康生活營造」，除了傳授護理、健康知識，幫學生算體脂數和生理健康相關指數外，這門課有一項作業需要學生每日達成10000步步數。

當健身成為個人介紹裡的一欄

還記得第一次產生健身的念頭，是在升上高中的時候。不知為何，雖然相差只隔一年，但升上高中後

感覺就和國三時截然不同，可能是因為離成年踏入社會只剩一個階段的緣故，一切的一切，從課業到另類技能，到生活，到嗜好，似乎都不能再像個孩子一樣隨隨便便，不管什麼都必須得營造出一個符合社會價值的形象，否則的話，就會淪為弱勢。說到形象營造，第一時間顯現的自然就是外觀了，當然，形象還包括了思維、能力等，但比起難以傳達給他人的思想，以及需要投入大量時間鍛鍊的能力，只需要每天花點時間流個汗就能得到成果的健身就顯得高投資報酬率，當時的我就這樣決定開始健身之路，不過就如每位高中生一樣，這些抉擇只是在讀書外剩下的時間裡進行，貪心的我既不想花太多時間，又想得到成果，於是我選擇在每天起床去上學前花大約5到10分鐘做伏地挺身與核心訓練，畢竟只是為了好看，所以只挑胸肌和腹肌練，讓自己穿起衣服顯得堅挺、結實就行，其他項目一概不理，好節省時間與力氣。至於飲食控制則是完全沒有，基於自身對物慾的抵抗力薄弱，加上當時赴考時有留晚自修，除了早餐都吃學生餐廳，也沒得挑，所以飲食上是處於完全放縱的狀況。大約一個月後，專挑容易顯身形的胸肌、腹肌訓練的策略就顯現出成果了，自己都能察覺到自己穿起衣服來好看了些，但這時候還只算是進行規律運動而已。

真正認真接觸健身，其實是班上的同學開始興起健身風潮，尤其同學紛紛以健身做為日常閒談話題，並分享訓練成果，以及各自都會追蹤哪些健身主題的網路媒體、網紅，並開始帶啞鈴、瑜珈墊來學校，甚至有些還會特別進食蛋白、計算攝取熱量。從這時候開始，健身不再只是運動，而是關於紀律、自我健康管理的學習。就這樣，健身成了個人介紹欄裡的一項資訊。



