

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	建立中高齡者之運動健康促進課程研發中心		
活動名稱	40+逆齡運動俱樂部課程-肌力複合訓練班	指標	B5-3.5
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	109年9月28日~109年10月8日：前測 109年10月13日至12月4日：課程進行 109年12月7日~109年12月11日：後測		
活動時間	每週二、五12:30-13:30	活動地點	40+逆齡運動俱樂部
活動網址	https://forms.gle/q2JC5fpWGZQgN2tRA		
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程		
聯絡人	劉芷瑄	聯絡電話：2305 電子信箱：syuan2305@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>3</u> 人，職員 <u>4</u> 人，學生 <u>2</u> 人，合計 <u>9</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人(單位：)		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：			
單位承辦人		單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

40+逆齡運動俱樂部設計課程，邀請校內師長進行課程體驗，利用中午 1 小時的訓練執行課程方案，驗證課程內容是否可行及對照前、後測資料，調整課程處方。也同步整理相關資料讓參與的師長知道自己的體能狀況改善情形。

2. 執行成果指標(量化與質化)

B5-3.5 質化指標項目中「學生學習與自我學習能力的深化」-利用領航店之實際操作，培養學生具備相關能力。

3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報

☒ e-mail ☐其他：

國立體育大學
40⁺ NTSU 逆齡運動俱樂部

課程時間 109年10月12日至12月5日每週二、五12:30-13:30
[9/28(一)、9/28(二)、9/30(三)、10/5(一)、10/6(二)、10/7(三)、10/8(四)需挑一天進行前測]

課程地點 40+逆齡運動俱樂部
[國立體育大學綜合體育館]

NTSU 40+ 逆齡運動俱樂部

NTSU 40+ 逆齡運動俱樂部 @556agjoe

立即報名

- 人數達8人即可開班(最多10人)
- 40歲以上優先錄取，40歲以下請協同一位40歲以上教職員參加
- 以未參加過者為優先
- 主辦單位保有篩選權利

1. 報名網址→<https://forms.gle/EnlToezwphyyuVe88>
2. 電話諮詢:03-3283201分機2305

安全 效率 智慧 精準 多元 挑戰

活動花絮

活動照片最少6張，每張需有照片說明，請排列於 A4版面內，每張 A4紙張排列直式4張或橫式6張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度8CM)。



有氧暖身



動態暖身



HUR 器材使用



墊上核心訓練



徒手肌力訓練



藥球肌力訓練



彈力帶肌力訓練



壺鈴肌力訓練



椅子伸展



瑜珈墊伸展

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

每次上課流程如下

12:30-12:45 暖身及休息

12:45-13:15 HUR 器材操作及徒手訓練循環

13:15-13:30 伸展