

## 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	不同族群核心肌力訓練	指標	B5-3.1
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	109年5月14日(四)		
活動時間	下午14:00-16:00	活動地點	課技大樓308教室
活動網址	<a href="https://ehs.ntsue.edu.tw/p/404-1031-38193-1.php?Lang=zh-tw">https://ehs.ntsue.edu.tw/p/404-1031-38193-1.php?Lang=zh-tw</a> <a href="https://forms.gle/XklvGZybnsqpyTvJ6">https://forms.gle/XklvGZybnsqpyTvJ6</a>		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講/座談 <input checked="" 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@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>18</u> 人，合計 <u>19</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	教學業務暨發展中心

## 1. 活動內容簡述

邀請台灣運動保健協會秘書長黃奕銘講師，分享不同族群核心肌力訓練，核心肌群在人體中扮演相當重要的角色，幾乎所有的日常活動皆是由核心肌群先出力而穩固我們的脊椎，然後使我們可以輕鬆活動四肢完成所有的動作。倘若核心肌肉無力就如同根部不穩，當進行過量的活動時，便非常容易造成脊椎受傷或是運動傷害。核心肌群訓練在不同族群中有不同考量，但有好的核心肌群效益無窮哦！

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

B5-3.1 質化指標項目中「整合教學、研究與務實應用」—建立產、學、研循環學習路徑系統。

## 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：



教育部補助高等教育深耕計畫  
[B5-3]建立中高齡者之運動健康促進課程研發中心

**不同族群核心肌力訓練**

主講者：  
台灣運動保健協會  
黃奕銘 秘書長

時間：  
109年5月14日(四)14:00-16:00

地點：  
科技大樓308教室

報名網址：  
<https://forms.gle/ecvuXsg2z1Ccaawt9>

國立體育大學

## 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)。



黃奕銘講師介紹自己

講師利用模型介紹核心肌群所在位置



講師說明核心肌群訓練動作

學生操作核心肌群訓練動作



講師分享雙人按摩技巧

講師分享使用滾筒放鬆技巧

**4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)**

- 14:00-14:10 院長、講師開場介紹
- 14:10-14:30 講師利用模型介紹核心肌群位置及肌肉名稱、深層淺層分布
- 14:30-15:00 講師介紹核心肌群訓練方式及在不同族群須注意事項
- 15:00-15:30 實際操作
- 15:30-15:45 講師說明示範按摩、伸展動作
- 15:45-16:00 實際操作