**國立體育大學教育部補助計畫成果資料**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **計畫名稱** | | 高教深耕計畫-USR Hub計畫[C] | | | | | | | | | |
| **活動名稱** | | 認識健康體適能 | | | | **指標** | | USR HUB [C] | | | |
| **主辦單位** | | 體育運動與社會發展中心 | | | | | | | | | |
| **活動日期** | | 109年11月6、11日 | | | | | | | | | |
| **活動時間** | | 09:00-11:00 | | | | | **活動地點** | | | 內壢成功公園 | |
| **授課教師** | | 蔡宜儒 | 連絡電話：0921686826 | | | | | 電子信箱：1080615@ntsu.edu.tw | | | |
| 詹秉岳 | 連絡電話：0925092757 | | | | | 電子信箱：1090906@ntsu.edu.tw | | | |
| 詹沛涵 | 連絡電話：0975269528 | | | | | 電子信箱：1073056@ntsu.edu.tw | | | |
| 蔡維倫 | 連絡電話：0955330017 | | | | | 電子信箱：1043007@ntsu.edu.tw | | | |
| **總參與人數** | | **參與學生 8 人，職員 1 人，校外人士 14 人**  **(單位：中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點) ，合計 23 人** | | | | | | | | | |
| **相關附件** | | | | | | | | | | | |
| ▓活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等)   * 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   ▓簽到表 ▓問卷資料   * 其他： | | | | | | | | | | | |
| 開課單位承辦人 |  | | | 開課單位主管 |  | | | | 教學業務發展組承辦人 | |  |

|  |
| --- |
| **1. 活動內容簡述** |
| 為善盡大學社會責任，結合地方團體和社區，選定合適公園，針對不同年齡層進行公園體適能課程，活化公園體健設施，導正原有的錯誤運動知識，降低運動傷害並達成有效運動，並結合在地NGO組織持續推動以促進國人健康，達成健康生活型態社會。 |
| **2. 執行成果指標(量化與質化)** |
| 量化成果：此系列講座參與人次共計22人，滿意度4.5  質化成果：透過講者的教學，分享銀髮族體適能運動，如頸後伸展、擴胸伸展、深蹲、簡易伏地挺身等，進行前測了解身體組成，並重視肌少症及增肌的重要性，銀髮族運動訓練建議、飲食建議和實務上的相關應用。 |
| **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： ＬＩＮＥ  ➤提醒學員須注意事項、上課通知 |

|  |  |
| --- | --- |
| **活動花絮** | |
|  |  |
| 幫學員測量血壓、體溫 | 講師實施前測 例如：握力 |
|  |  |
| 教學簡易式伏地挺身 | 講解前測注意事項、規則 |
|  |  |
| 講師教學伸展動作 | 講師教學、注意事項 |

|  |
| --- |
| **4.活動相關附件** |
| ➤志工簽到表    ➤學員簽到表    ➤測量學員血壓、體溫 |