

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	[C] USR Hub 大學社會責任實踐基地溫暖公園活化健身器材的體育志工- 打造桃園 Park Gym		
活動名稱	中階體適能訓練(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 4 月 14 日		
活動時間	09:00~10:40	活動地點	內壢成功公園
授課教師	詹秉岳	電子信箱：1090906@ntsue.edu.tw	
	王耀興	電子信箱：1080609@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>25</u> 人次，職員 <u>4</u> 人次，校外人士 <u>6</u> 人次 (單位： <u>中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點</u>)，合計 <u>35</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今日天氣較差，課程選擇於室內進行，而今天的課程多集中在利用彈力帶訓練，內容包含彈力帶二頭彎曲、彈力帶划船、彈力帶胸推、拔劍運動、彈力帶飛鳥，訓練部位多為上半身，含肩膀、胸部，收操時也將上半身的拉筋時間延長，使肌肉能夠更為放鬆。</p>			

活動花絮



彈力帶二頭彎舉訓練



彈力帶划船訓練



彈力帶胸推訓練



指導員帶領拔劍運動



彈力帶飛鳥訓練



學員們進行收操