

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(二)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 4 月 19 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	
	張展華	電子信箱：1090615@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>34</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>44</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今天課程開始除了健走外，也利用大活動身體來活絡筋骨，使身體快速熱身，課程內容包含彈力帶大腿肌力訓練、抬膝訓練、彈力帶飛鳥訓練、彈力帶肩推訓練，今天課程多著重在大腿的肌力上，最後收操時也針對大腿進行深度收操。</p>			

活動花絮



利用大活動使身體活熱



指導員示範



快速踮腳訓練爆發力



利用彈力帶進行大腿肌力訓練



抬膝訓練



收操運動