

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	基本體適能訓練(二)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 4 月 12 日		
活動時間	09:00~10:40	活動地點	內壢成功公園
授課教師	周威志	電子信箱：1080613@ntsue.edu.tw	
	王耀興	電子信箱：1080609@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>37</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>47</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今日課程開始前於戶外進行暖身，利用周邊空間進行拉筋，課程內容包含抬膝運動、協調舞蹈、飛鳥運動、拔劍運動、以及收操姿勢教學，比較特別的是協調舞蹈，在指導員給予拍子後，腳步跟著踏，協調可以的話手再繼續跟著拍，此時可以達到手腳協調的訓練，一開始大家零零散散，到後續學員都能跟著指導員的拍子，就算節奏越來越快都能夠協調不會打亂。</p>			

活動花絮



課程開始前於戶外進行暖身



拉筋運動



抬膝運動



彈力帶飛鳥訓練



拔劍運動



課程後收操活動