

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	認識健康體適能(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 3 月 29 日		
活動時間	09:00~10:40	活動地點	內壢成功公園
授課教師	劉冠廷	電子信箱：1090605@ntsuh.edu.tw	
	周威志	電子信箱：1080613@ntsuh.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>30</u> 人次，職員 <u>5</u> 人次，校外人士 <u>6</u> 人次 (單位：中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點)，合計 <u>41</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今天是此計畫的第一次課程，課程內容為健康體適能前測，包含「身體組成」、「1 分鐘抬膝」等，共有 25 位學員參與，透過測驗知悉自身身體內容，再由後續課程練習增強肌耐力、心肺、活動度等，並藉由本計畫志願服務宣導作業及人際傳播，提升國人運動參與頻率。</p>			

活動花絮



學員簽到及測量血壓



學員進行前測測驗



講師講解測驗內容



學員進行前測測驗



學員學習伸展運動



第一次課程大合照