

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(二)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 3 月 31 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@ntsus.edu.tw	
	劉冠廷	電子信箱：1090605@ntsus.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：中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點)，合計 <u>35</u> 人次		
活動內容簡述			
此次課程接續前天體適能前測，進行身體組成 (Inbody) 測量，共 25 位學員參與，在測量同時由其中一位講者針對健康促進—肌少症、衰弱症做講解，並帶領伸展運動，使學員放鬆身心，另外一位講師則進行測驗，而體育志工從旁協助。藉由本計畫培訓學生成為運動體育志工，除了將學校所學之知識應用於生活外，離開校園後，也能將服務奉獻社區的精神拓展至未來更多的場域，共同邁向健康運動的生活型態。			

活動花絮



學員進行身體組成測量



講師帶領伸展運動—上背伸展



講師帶領伸展運動—側腹伸展



講師帶領伸展運動—胸大肌伸展



學員進行前測—握力測驗



協助志工也一同學習