

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(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 4 月 7 日		
活動時間	09:00~10:40	活動地點	內壢成功公園
授課教師	蔡維倫	電子信箱：1080604@ntsue.edu.tw	
	蔡宜儒	電子信箱：1080615@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>38</u> 人次，職員 <u>4</u> 人次，校外人士 <u>4</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>46</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今天是第一次正式上課，開始前會先替學員們測量體溫、血壓等，也通知學員當天若有不適必須馬上告知，停止訓練。因天氣較不穩定，課程開始前都會詢問學員到戶外公園使用設施的意願，今天先帶領學員至戶外進行健走熱身，以及平衡的訓練，後續帶學員們搭配周邊空間使用彈力帶練習彈力帶划船、彈力帶擴胸，訓練完畢後再帶領學員進到室內進行收操。</p>			

活動花絮



課程前進行額溫、血壓測量



健走熱身



搭配周邊空間訓練平衡及核心



彈力帶划船訓練



彈力帶擴胸訓練



大合照