

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	綜合運動訓練(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 5 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	
	王耀興	電子信箱：1080609@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>7</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>45</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>下一次課程為體適能後測，最後一堂帶領學員做總複習，「彈力帶胸推」、「彈力帶划船」、「深蹲」、「彈力帶雙手肩推」、「深蹲加強版」、「彈力帶深蹲 + 肩推」、「彈力帶二頭彎舉」、「拔劍運動」、「飛鳥」，由於時間關係，將細項目綜合在同一個動作變成加強版完成，在最後一堂課學員們已經對於動作非常熟練，有些學員回饋回家搬東西都能夠比較輕鬆，爬樓梯也不會喘呼呼，從這邊就能夠看出學員們的進步，下次課程為體適能後測，就要看看大家的肌力與肌耐力經過 16 堂課程是否有變強囉！</p>			

活動花絮



進入室內前先行消毒、量額溫



拔劍運動



深蹲+彈力帶肩推訓練



彈力帶飛鳥訓練



彈力帶二頭彎曲訓練



彈力帶肩推訓練