

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	綜合座談(含體適能檢測)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 5 月 24 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	
	顏妤如	電子信箱：1083016@ntsue.edu.tw	
	張展華	電子信箱：1090615@ntsue.edu.tw	
	胡立承	電子信箱：1073036@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>38</u> 人次，職員 <u>6</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>50</u> 人次		
活動內容簡述			
今天為最後一次課程，進行體適能後測，本課程於 3/29 及 3/31 兩天給予學員檢測基本身體組成及各項肌力的測驗，經過為期 7 個禮拜每週兩次的訓練，學員們檢測結果大多數為正向結果，例如握力比起兩個月前還要來的好；身體組成健康度比兩個月前來得高，相關結果顯示兩個月的訓練是有效果的，除了運動外更重要的也是人與人之間的交流，出門運動曬曬太陽，還能夠與人交際，學員們甚至詢問是否有下次課程，在最後座談時間學員、指導員及志工			

團隊們進行交流、回饋，為此次課程劃下完美的結局。

活動花絮



學員進行身體組成測量



步行速度測量



柔軟度測量



皆測量完成後即可獲取小點心



全場最高齡 101 歲爺爺一同上課、檢測



與志工同仁一同合照