

## 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	進階體適能訓練(二)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 5 月 3 日		
活動時間	09:00~10:40	活動地點	內壢成功公園
授課教師	周威志	電子信箱：1080613@ntsue.edu.tw	
	詹秉岳	電子信箱：1090906@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與學生__32__人次，職員__3__人次，校外人士__5__人次 (單位：中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點)，合計__40__人次		
活動內容簡述			
<p>今日暖身一樣於室內進行健走，健走完馬上進行課程，而今天課程多著重在彈力帶部分，動作上包含飛鳥、拔劍運動，之前帶領的多是單人操作，而這次將帶領學員操作雙人訓練，動作上包含彈力帶雙人划船、彈力帶雙人二頭彎曲，較不一樣的是以往會利用周遭設施來當作阻力，而雙人操作另外一頭的阻力就是你的夥伴，只要你的夥伴拉的越大力，代表你的阻力越大，所需要消耗的力量也更大。在多為上半身訓練後，收操也多著重於上半身肌肉緩和運動。</p>			

## 活動花絮



飛鳥運動



拔劍運動



彈力帶雙人划船



彈力帶雙人二頭彎曲



因疫情關係課程後體育志工協助消毒



今日課程後小花絮「頒發榮譽志工獎」