

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	延緩心肺功能老化訓練(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 4 月 21 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>29</u> 人次，職員 <u>4</u> 人次，校外人士 <u>6</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>39</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今天的暖身於室內進行，利用周邊環境 (柱子、椅子) 作為輔助進行身體上的拉筋，暖開身體的同時也在訓練自身的平衡度，許多學員在剛開始的時候動作會歪七扭八，後續透過指導員的指點，動作一次比一次更加確切且熟練。而今日的課程並未透過彈力帶，而是徒手的肌力訓練，所謂徒手即沒有使用任何道具方可訓練，而動作上包含單腳站立、伏地挺身、夾背、捲腹訓練等，讓學員們可以學習到即使身邊沒有工具，也能透過徒手的方式訓練自己的肌力，在家也能夠邊看電視邊訓練。</p>			

活動花絮



學員進行靜態式暖身



利用周邊環境輔助平衡訓練



捲腹訓練



伸展胸大肌



股四頭肌訓練



最後進行收操運動