

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(二)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 4 月 26 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 <u>30</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>40</u> 人次		
活動內容簡述			
今日課程於室外進行，在暖身運動指導員帶領大家透過節拍 (1、2、3、4) 來訓練自己的協調性，同時也能夠使身體活絡起來。暖身後透過健體設施進行訓練，動作包含伏地挺身、夾背訓練，而彈力帶動作包含彈力帶肩推、彈力帶夾背、彈力帶二頭彎曲等，今天課程帶領大家使用許多與公園健體設施相關，學員們皆表示學習到許多，在後續他們自行前往公園時都能夠做此訓練並分享給其他民眾知曉。			

活動花絮



透過節拍帶領熱身運動



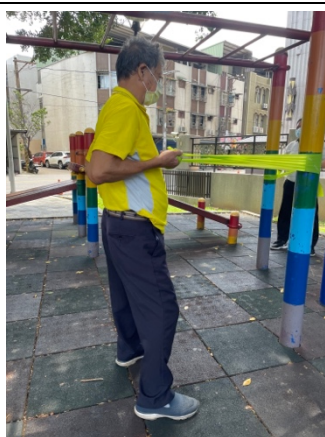
深蹲熱身運動



利用健體設施進行伏地挺身



彈力帶肩推訓練



彈力帶夾背訓練



彈力帶二頭彎曲