

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@ntsuh.edu.tw | |
| | 詹秉岳 | 電子信箱：1090906@ntsuh.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 | | | |
| <p>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。</p> | | | |

活動花絮



透過節拍帶領熱身運動



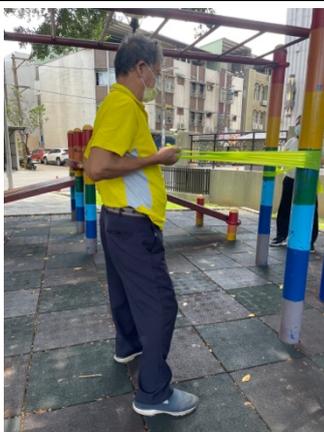
深蹲熱身運動



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