

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(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 4 月 28 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	
	劉冠廷	電子信箱：1090605@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>31</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>41</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今日課程前暖身於室內進行健走熱身，邊走邊活動筋骨。熱身完後至戶外開始課程，課程內容包含深蹲、核心訓練(透過柱子為輔助)、彈力帶肩推等，今天項目較少，但每項訓練時間較長，許多學員在使用同一個肌肉時間較長時容易沒力氣，這稱之為肌耐力，此次課程讓學員訓練肌耐力的部分，使學員除了肌力、爆發力以外，肌耐力也能夠有所進步。</p>			

活動花絮



健走同時活絡筋骨



深蹲訓練



夾背、核心訓練



伏地挺身



休息時間學員依舊活潑



大合照