

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	樂齡運動訓練(二)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 5 月 17 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@ntsus.edu.tw	
	張展華	電子信箱：1090615@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>32</u> 人次，職員 <u>3</u> 人次，校外人士 <u>5</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>今天天氣不佳，學員選擇於室內上課，熱身從室內快速健走開始，課程內容除了以往的彈力帶胸推、擴胸、飛鳥等上半身訓練以外，也帶入新姿勢「弓箭步」、「硬舉姿勢」、「彈力帶硬舉」，這些內容重點在於人體的腰部以及核心，是學員們平時就會使用到的部位，例如搬重物、拿取物品時，透過此項訓練穩定核心，能夠讓學員們可以更輕鬆地拿取重物不受傷。</p>			

活動花絮



快速健走熱身



指導員帶領彈力帶胸推訓練



彈力帶胸推訓練



弓箭步練習



國立體育大學牟鍾福教授蒞臨



大合照