

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	多功能體適能訓練(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 5 月 5 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>34</u> 人次，職員 <u>4</u> 人次，校外人士 <u>6</u> 人次 (單位：中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點)，合計 <u>44</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今日課程為彈力帶推胸、延續上次課程的雙人坐姿划船及二頭彎舉、拔劍運動、彈力帶深蹲(為上次課程深蹲加強版)，經過上次課程訓練，學員動作精確許多，強度上也能夠更加負重。訓練到的部位為胸、背以及核心，在課程途中指導員適時調整強度，讓學員不會操之過急，在課程結束後指導員帶領收操技巧，使學員回家後能夠減輕痠痛程度，也較不容易受傷。</p>			

活動花絮



彈力帶肩推



101 歲伯伯也一同練習



深蹲運動



深蹲加強版(彈力帶)



指導員帶領收操運動



學員們進行收操運動