

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(二)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 5 月 10 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>30</u> 人次，職員 <u>4</u> 人次，校外人士 <u>7</u> 人次 (單位：中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點)，合計 <u>41</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>今日課程為全以彈力帶為工具，訓練擴胸、單手胸推、單手肩推、雙手肩推、彈力帶划船，有些動作看似相同，例如上次課程為彈力帶「推胸」這次課程為彈力帶「擴胸」，但其實訓練到部位卻不同，擴胸會包含胸大肌、肩膀，而推胸是包含肩膀以及胸部，在訓練的同時指導員也會告知個動作所訓練到的部位，需要出力的部位，借此讓學員們可以自己感受從哪裡出力，可以預防受傷。</p>			

活動花絮



彈力帶擴胸訓練



彈力帶單手胸推訓練



彈力帶肩推訓練



彈力帶雙人划船訓練



收操運動



指導員帶領動作