

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(一)		
主辦單位	體育運動與社會發展中心		
活動日期	111 年 5 月 12 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@nts.u.edu.tw	
	顏妤如	電子信箱：1083016@nts.u.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>35</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>45</u> 人次		
活動內容簡述			
<p>課程中所有動作皆需要重複好幾次才能夠有效達成運動，今日課程再帶給學員們深蹲、彈力帶雙手肩推、深蹲+肩推，也帶入新的課程「伏地挺身」，透過公園健體設施來訓練，不同以往看見強度較高的伏地挺身，健體設施能夠讓學員調整自己的強度(越低強度越高)，而學員們從一開始不熟悉利用健體設施運動，到課程後段已經做出有模有樣的伏地挺身。</p>			

活動花絮



指導員協助拉筋



利用公園設施進行核心訓練



指導員示範利用設施進行伏地挺身



學員進行伏地挺身(越低強度越高)



從戶外進室內時確實消毒



大合照