

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	建立中高齡者之運動健康促進課程研發中心		
活動名稱	40+逆齡運動俱樂部課程-基礎肌力訓練班	指標	B5-3.5
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	109年6月2日：前測 109年6月4日至7月31日：課程進行 109年8月4日及8月11日：後測		
活動時間	每週二、五 15:00-16:00	活動地點	40+逆齡運動俱樂部
活動網址	<a href="https://forms.gle/8qYAXEYfQVQuzaA99">https://forms.gle/8qYAXEYfQVQuzaA99</a>		
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程		
聯絡人	劉芷瑄	聯絡電話：2305 電子信箱：syuan2305@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>2</u> 人，合計 <u>7</u> 人 校外人士 <u>4</u> 人(單位：)		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：			
單位承辦人		單位主管	教學業務發展組

## 1. 活動內容簡述

40+逆齡運動俱樂部設計課程，邀請一般民眾進行運動課程，配合學員方便的時間執行課程方案，驗證課程內容是否可行及對照前、後測資料，調整課程處方。也同步整理相關資料讓參與的學員知道自己的體能狀況改善情形。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

B5-3.5 質化指標項目中「學生學習與自我學習能力的深化」-利用領航店之實際操作，培養學生具備相關能力。

## 3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報

☐ e-mail ☒其他：line



國立體育大學  
NTSU 40+ 逆齡運動俱樂部

**課程時間** 109年6月5至7月31日每週二、五 15:30-16:30  
[6/2(二)前測、8/4(二)後測]

**課程地點** 40+逆齡運動俱樂部  
[國立體育大學綜合體育館]

**課程費用** 檢測費單次1000，優惠800元，前、後測1600  
課程費單堂500，優惠250元，16堂共4000元  
總費用 1600元+4000元=5600元

**我要報名**

NTSU 40+ 逆齡運動俱樂部

NTSU 40+逆齡運動俱樂部 @556agjoe

1. 報名網址→<https://forms.gle/uaiTzoVbivb5qjin7>  
2. 電話諮詢:03-3283201分機2305

QR Code

安全 效率 智慧 精準 多元 挑戰

## 活動花絮

活動照片最少6張，每張需有照片說明，請排列於 A4版面內，每張 A4紙張排列直式4張或橫式6張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度8CM)。



有氧暖身



動態暖身



HUR 器材使用



墊上核心訓練



壺鈴肌力訓練



TRX 肌力訓練





坐姿肌力+藥球訓練



健美棒肌力訓練



椅子伸展



瑜珈墊墊上伸展



參與人員合照



參與人員合照

#### 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

每次上課流程如下

15:00-15:15 暖身及休息

15:15-15:45 HUR 器材操作及徒手訓練循環

15:45-16:00 伸展