

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	HUR 器材基礎操作	指標	B5-3.1
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	111年5月20日(五)		
活動時間	下午2:00-5:00	活動地點	40+逆齡運動俱樂部
活動網址	https://forms.gle/iWXfPoPt8tY6dt9S9		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" 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>0</u> 人，職員 <u>1</u> 人，學生 <u>12</u> 人，合計 <u>13</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人(單位：)		
相關附件			
<input checked="" 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

邀請普達康股份有限公司莊政修經理進行 HUR 器材基礎操作工作坊，HUR 是由芬蘭赫爾辛基大學所研發的運動器材，採用氣壓式阻力，根據最大肌力與肌肉長度設定的曲線，提供安全的阻力方式，有別於使用傳統槓片，鍛鍊快速動作時可避免槓片落下時的力量來的太快，進一步減少運動傷害的發生，特色是使用個人智慧卡(悠遊卡、一卡通等內含 RFID 的卡片)，由運動指導員開立運動處方，電腦可預先設定運動處方的總運動量(包含阻力大小、次數、組數及座椅位置)，客戶的個人資料、運動量…等都紀錄於智慧卡內。此次主要為了解 HUR 的原理原則及器材操作。

2. 執行成果指標(量化與質化)

B5-3.1 質化指標項目中「整合教學、研究與務實應用」—建立產、學、研循環學習路徑系統。

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：



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)。



講師介紹 HUR 器材



講師說明 HUR 原理原則



講師說明氣壓式阻力與肌肉收縮模式



Q&A



講師說明 HUR 器材介面



講師說明器材操作

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

無