

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-肌力複合訓練班	指標	B5-3.5
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	110年3月2日至110年3月12日：前測 110年3月15日至110年5月7日：課程進行 110年5月10日至110年5月14日：後測		
活動時間	每週一、二、四、五12:15-13:15	活動地點	40+逆齡運動俱樂部
活動網址	https://forms.gle/JMxCSxRK5avFMk8w5		
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>0</u> 人，職員 <u>8</u> 人，學生 <u>3</u> 人，合計 <u>12</u> 人 校外人士 <u>0</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，邀請校內師長進行課程體驗，利用中午1小時的訓練執行課程方案，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師長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：


國立體育大學
40+ 逆齡運動俱樂部

課程時間 110年3月15日至5月7日，每週一、四12:15-13:15
 [3/2(二)、3/4(四)、3/5(五)、3/8(一)、3/9(二)、3/11(四)、3/12(五)需挑一天進行前測]

課程地點 40+逆齡運動俱樂部 [國立體育大學綜合體育館]

立即報名

NTSU 40+ 逆齡運動俱樂部 @556agjoe

- 人數達8人即可開班(最多10人)
- 40歲以上優先錄取，40歲以下請協同一位40歲以上教職員參加
- 以未參加過者為優先
- 主辦單位保有篩選權利

1. 報名網址→ <https://forms.gle/JMxCSxRK5avFMk8w5>
 2. 電話諮詢:03-3283201分機2305



安全 效率 智慧 精準 多元 挑戰


國立體育大學
40+ 逆齡運動俱樂部

課程時間 110年3月15日至5月7日，每週二、五12:15-13:15
 [3/2(二)、3/4(四)、3/5(五)、3/8(一)、3/9(二)、3/11(四)、3/12(五)需挑一天進行前測]

課程地點 40+逆齡運動俱樂部 [國立體育大學綜合體育館]

立即報名

NTSU 40+ 逆齡運動俱樂部 @556agjoe

- 人數達8人即可開班(最多10人)
- 40歲以上優先錄取，40歲以下請協同一位40歲以上教職員參加
- 以未參加過者為優先
- 主辦單位保有篩選權利

1. 報名網址→ <https://forms.gle/JMxCSxRK5avFMk8w5>
 2. 電話諮詢:03-3283201分機2305



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



動態熱身



HUR 器材使用



墊上核心訓練



彈力帶訓練



循環訓練



站姿伸展



瑜珈墊伸展

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

12:15-12:25 暖身及休息

12:25-13:05 HUR 器材操作及徒手訓練循環

13:05-13:15 伸展