**國立體育大學教育部補助計畫成果資料**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **計畫名稱** | | | 高教深耕計畫-USR Hub計畫[C] | | | | | | | | | | |
| **活動名稱** | | | 基本體適能訓練 | | | | **指標** | | | USR HUB [C] | | | |
| **主辦單位** | | | 體育運動與社會發展中心 | | | | | | | | | | |
| **活動日期** | | | 109年11月13、18日 | | | | | | | | | | |
| **活動時間** | | | 09:00-11:00 | | | | | **活動地點** | | | | 內壢成功公園 | |
| **授課教師** | | | 蔡宜儒 | 連絡電話：0921686826 | | | | | 電子信箱：1080615@ntsu.edu.tw | | | | |
| 詹秉岳 | 連絡電話：0925092757 | | | | | 電子信箱：1090906@ntsu.edu.tw | | | | |
| 詹沛涵 | 連絡電話：0975269528 | | | | | 電子信箱：1073056@ntsu.edu.tw | | | | |
| 蔡維倫 | 連絡電話：0955330017 | | | | | 電子信箱：1043007@ntsu.edu.tw | | | | |
| **總參與人數** | | | **參與學生 8 人，職員 1 人，校外人士 14 人**  **(單位：中壢區體育會、中壢區福德里關懷據點) ，合計 23 人** | | | | | | | | | | |
| **相關附件** | | | | | | | | | | | | | |
| ▓活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等)   * 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   ▓簽到表 ▓問卷資料   * 其他： | | | | | | | | | | | | | |
| 開課單位承辦人 | |  | | | 開課單位主管 |  | | | | | 教學業務發展組承辦人 | |  |
| **1. 活動內容簡述** | | | | | | | | | | | | | |
| 本計畫著重於在地關懷的精神，以桃園為實踐場域，輔以培訓優良體育運動志工（在地人士），前進鄰里公園，協助社區居民正確使用公園內器材運動健身。未來更進一步針對各區的鄰里公園提供相應的健身課程。如未來此計畫有機會繼續深耕，便可培訓更多的學生及在地人力投入體育運動志工的行列，擴及至全國各地的場域，讓鄰里公園的功能發揮更大的功效。 | | | | | | | | | | | | | |
| **2. 執行成果指標(量化與質化)** | | | | | | | | | | | | | |
| 量化成果：參與人次共計23人，滿意度4.5  質化成果：透過講者的教學，分享銀髮族體適能運動，如IYWLT伸展、彈力帶划船、背部伸展、腿後肌群伸展等，並重視肌少症及增肌的重要性，銀髮族運動訓練建議、飲食建議和實務上的相關應用。 | | | | | | | | | | | | | |
| **3.活動訊息傳遞方式** | | | | | | | | | | | | | |
| 一張含有 文字, 收據, 螢幕擷取畫面 的圖片  自動產生的描述□校內簽辦 □學校最新消息 □海報  □ e-mail ▓其他： ＬＩＮＥ  ➤提醒學員須注意事項、上課通知 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **活動花絮** | |
|  |  |
| 學員熱身 | 講師教學背肌伸展 |
|  |  |
| 指導員教學伸展動作 | 教學動作指導 |
|  |  |
| 動作講解 | 指導員、學員大合照 |

|  |
| --- |
| **4.活動相關附件** |
| ➤志工簽到表    ➤學員簽到表    ➤測量學員血壓、體溫 |