**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** | | 進階體適能訓練 | | | | **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25、27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** | | | | | | | | | | | |
| 正確操作公園健身器材，促進民眾規律運動習慣，藉由體育運動志工現場指導操作健身器材，運動指導員從旁輔助，強化社區居民正確的健身知能，同時在指導過程中傳達最新健身知識並鼓勵居民持續規律運動。計畫培訓本校學生至社區進行服務外，也將協助培訓在地體育運動志工，有助於營造志願服務環境，帶動我國運動風氣，提升國人運動參與率，進而也活化公園內運動器材的使用及正確利用，減少運動傷害的發生，共同邁向健康運動的生活型態。 | | | | | | | | | | | |
| **2. 執行成果指標(量化與質化)** | | | | | | | | | | | |
| 量化成果: 參與人次共計32人，滿意度4.5，因當地民眾反應熱烈，許多民眾也一同前往旁聽此次計畫講座。  質化成果: 透過講者的教學，分享銀髮族體適能運動，如側腹伸展、彈力帶划船、彈力帶二頭彎曲、三頭伸展、分腿蹲等，並進行後測與前測差異的個別講解，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** | | | | | | | | | | | |
| □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** | |
|  |  |
| 幫學員測量身體組成 | 指導員實施後側(身體組成) |
|  |  |
| 教學肌力動作訓練 | 志工協助其學員 |
|  |  |
| 指導員教學伸展動作 | 與指導員、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 |