

龍華科技大學 114 學年 第 2 學期 青年發展署

職涯輔導活動成果報告

活動名稱：休閒與健康生活-健康實務課程-徒手健身運動(一)	
辦理期間：4 月 13 日	辦理地點：U482
參與對象： ☒ 學生 ☐ 職輔人員 ☐ 系所教職員	
預期參與人次： <u>40 人</u>	
實際參與人次：合計： <u>34</u> ；男 <u>17</u> ，女 <u>17</u>	
其中原住民學生參與人次：合計： <u>5</u> ；男 <u>1</u> ，女 <u>4</u>	
活動概要說明: 本實務課程旨在教授基礎徒手健身技巧，引導學員無需依賴器材，僅運用自身體重即可進行全身性肌肉鍛鍊與伸展。課程內容涵蓋肌力訓練原理、核心強化、正確發力姿勢及運動傷害防護等實務操作。透過專業指導，協助學生建立正確且安全的運動觀念，改善不良體態，培養日常規律運動習慣，以達增強體能並提升整體健康之目標。	
課程與國家重點政策結合情形	☐ 臺灣 2050 淨零排放 ☐ 六大核心戰略產業 ☐ 推動地方創生 ☐ 其他： <u> </u>
是否與生命教育議題結合	☐ 是，作法： <u> </u> ☒ 否
執行成效(實際參與總人次占預期參與人次之比例)：	
	
講師介紹運動選擇	學生體驗健康運動



彈力帶練習



講師進行彈力帶示範



學員認真聽講



講師進行彈力帶示範