

(113) 學年度第 (1) 學期學務處諮商中心成果報告

週次：第十週(113/11/24~113/11/30)

113-1 《肌不可失》動作功能訓練工作坊(2)

講師進行開場



同學認真聽講



核心小肌肉練習



動身體時間



日期：113年11月26日(二) 12:00-17:00

地點：U304團諮室

主題：113-1 《肌不可失》動作功能訓練工作坊(2)

主講人：台北市康復之友協會 李宗翰職管員、潘宜君老師

參加人員：本校學生及資源教室同仁共計15人。

活動成果：台北市康復之友協會 李宗翰職管員、潘宜君老師於本次團體先簡單複習上周團體內容，讓成員回顧身體肌肉構造，後透過不同器材媒介、小遊戲讓成員做些小肌肉訓練，後透過團體兩人一組進行不同部位的肌力訓練，成員雖然紛紛表示身體很累，但整體感到身體很舒壓。