

(113) 學年度第 (2) 學期學務處諮商中心成果報告

週次：第九週(114/06/01~114/06/07)

113-2 《健身，健心》動作功能訓練工作坊(1)

介紹如何維持好身材



同學認真聽講



核心肌群練習



正確姿勢才不會受傷



日期：114年06月03日(二) 12:00-17:00

地點：U304團諮室

主題：113-2 《健身，健心》動作功能訓練工作坊(1)

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：本次邀請台北市康復之友協會 李宗翰職管員、潘宜君老師前往帶領特殊教育學生動作功能訓練，本次講師帶領成員認識工作時會使用到的肌群，使用正確姿勢，協助學生調整動作和適合的動作功能訓練，在團體中成員以輕鬆和認真的態度活動身體，也在活動結束後表示學習到重要的動作訓練方式。