



肌力
Strength

心肺耐力
Cardiovascular Fitness

體適能
Physical Fitness

肌耐力
Muscular Endurance

柔軟度
Flexibility

身體組成
Body Composition

脂己脂彼~ 強健自我



i 醫體健儀應用講座

主辦：護理系

時間：10/14 (13:30~16:30)

主講：石蔚萱(專業體適能教練) 許青雲(長庚科大保營系副教授)

主題：健康促進人才培訓工作坊

第一堂:脂己脂彼，強健自我

第二堂:我的餐盤-聰明吃，健康跟著來



課程內容：

第一堂

1. 運動設備操作（對使用者的使用建議）
2. 有氧運動安全及注意事項（暖身/運動中/運動後）
3. 個管實務經驗分享（如：運動減重班-如何與個案互動等，技巧及經驗分享）

第二堂

1. 健康營養餐綜合建議
2. 居家安老、衰弱預防的飲食指導建議
3. 現場烹飪料理演示