

中國文化大學教師教學創新暨教材

研發獎勵

期末成果報告書

計畫名稱

運用GOOGLE協作平台建置國民體適能指導員

證照題庫

授課教師：運動與健康促進學系

張瀨文

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵

期末成果報告書

壹、計畫名稱

運用 GOOGLE 協作平台建置國民體適能指導員證照題庫

貳、實施課程

授課教師姓名：張瀨文

開課系級：UPEHP 運動與健康促進學系 二年級

課程名稱：H90900 銀髮族體適能

參、前言

隨著國人對身體活動與健康意識的提升，及全國各地運動中心的設置，體適能指導員對國人運動健身推展之重要性日益增加。而國民體能指導員檢定考試，便是透過建置國家體適能指導人力為出發點的專業證照檢定制，儲備具專業能力的體適能指導員，以做為將來投入推動國人培養良好運動習慣的種子人力，著重在體適能之檢測與健康體位之推廣。國民體能指導員初級培訓課程包括運動指導員的倫理規範、運動安全、傷害預防與緊急處理、健康評估-體適能測驗、規律運動習慣養成、瞬發力檢測與改善、肌肉適能檢測與改善、柔軟度檢測與改善、身體質量指數檢測與改善、心肺適能檢測與改善等。運動生理學的研究內容，主要包括人體一般生理反應的研究、運動時生理反應的研究、長期運動訓練後生理效果的研究、體適能的評價與分析、訓練處方的擬定、協助運動者發揮運動潛能、特殊環境下(熱環境、冷環境、高地等)的運動生理反應與對策研究、以及維護運動者健康等，運動生理學的知識確實是每一位參與運動者的最基本認知概念，相對於其它運動科學的學門分組，運動生理學似乎更具備普遍的認知需求。

本教材題庫將作為「以問題為基礎的學習(PBL)」的素材，由問題點展開學習，然而，學習本身是一種『解謎』的過程，透過網路的功能進行小組討論方式的知識與經驗學習。在數位化學習的趨勢下，傳統教學方式面臨很大的挑戰，如何利用科技打造數位化環境及教材並且提升教學成效，已是當前最需重視的教育議題之一。Google 協作平台是 Web 2.0 概念下的產物，並配合雲端技術和行動載具軟體完全同步，其具備的功能與特性與共同學習法的主要特色能夠相互配合，若能將兩者結合運用教學，預期能對學生的學習產生正向的轉變。

肆、計畫特色與實際內容

一、計畫特色

1. 簡化資訊瀏覽的時間- 『Google 日曆』自動透過雲端整合、『便利貼』Evernote，只要用智慧型手機，開啟 Evernote APP，課程進行中時拍照、註記，回到電腦開啟 Evernote 程式，透過搜尋關鍵字的功能，就可以把資料同步叫出：『時間、地點、手寫或是錄音摘要、照片』，整理課程資料就簡單多了。
2. 觀摩優秀教材與教法- 運用 Google 搜尋 MIT OPEN COURSE 或各校開放式課程，參考類似課程的講義、筆記、課程投影片，篩選『适合自己學生程度』的教材。
3. 訂閱免費知識學習- 在 YouTube EDU 中，可以訂閱喜歡的教育類相關影音，有些精彩的影片，可以拿來當作上課的參考。
4. 教學與研究活動即時更新- 運用 Google 日曆，『分享日曆』的功能，標註與更新每週上課的大綱，教材、設定考試時間以及作業繳交期限等，透過『分享日曆』給同學，同學可以更確切掌握自己的學習狀況。
5. 講義作業評分與共筆- Google 文件(又稱 Google 雲端硬碟)，能讓使用者將常用的 Word、Excel 和 PowerPoint 檔案上傳，儲存到 Google 的空間。還能直接開啟、編輯內容，並且能設定權限，讓他人一同進行修改或瀏覽，不管是否安裝 Office，都可以直接使用檔案。
6. 影音文件輕鬆上傳- 請同學將影音作業上傳到 YouTube，除了可以解決影片放置教學網站會佔用大量空間的問題，能設定分享權限，讓自己的作品只分享給特定的人。

二、具體內容

1. 建立 Google 協作平台建置教學網站，運用內建檔案上傳、內嵌 Google 日曆、照片輪播與網站公開程度的功能，讓學生共同學習，自由決定網站要讓誰瀏覽，以及做檔案分享。
2. 整合、分類連結 YouTube EDU 提供合宜運動健康促進、運動休閒、健康飲食與健康醫療等相關資訊。
3. 整合、分類連結 Google 搜尋 MIT OPEN COURSE 或各校開放式課程，提供運動與健康促進相關社群、影片、圖片和文字查詢與瀏覽。

4. 建構『Google 日曆』雲端整合、『便利貼』Evernote 連結，提供學生簡化資訊瀏覽的時間。
5. 提供聯絡資訊，作為諮詢服務使用。
6. 其他相關網站連結。
7. 其他輔助功能介面，如網頁導覽等。

伍、實施成效及影響（量化及質化）

一、 量化指標

1. 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合『Google 日曆』自動透過雲端整合、『便利貼』Evernote，簡化資訊瀏覽的時間。
2. 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合，運用Google搜尋MIT OPEN COURSE或各校開放式課程，觀摩優秀教材與教法。
3. 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合，在YouTube EDU中，可以訂閱喜歡的教育類相關影音，精彩的影片，學生可當作上課的參考與輔助學習。
4. 完成運動與健康促進智慧生活數位環境整合，同學將影音作業上傳到YouTube，可以解決影片放置教學網站會佔用大量空間的問題，能夠設定分享權限，讓自己的作品只分享給特定的人。

二、 質化指標：

1. 質化指標一：「資源內容的可近性」。透過網頁互動之連結，運用運動與健康促進智慧生活數位環境整合落實共同學習互動平台之趣味性、教育性等網站提高資源使用價值，以達到資訊快速的散播，加強資源的可近性。
2. 質化指標二：「資源使用的便利性」。提供學生可自行維護<運動與健康促進智慧生活數位環境整合落實共同學習互動平台>內部資源，協助上網學生使用互動學習資源，使用趣味性的多媒體互動之畫面、以及個人運動與健康促進學習日誌，以達到個人健康學習資訊管理，加強資源使用性便利性。

陸、 結論

近三十年來，健康促進產業在國際間形成新的經濟驅動力，伴隨而來的經濟效益

與附加價值，使許多國家逐漸體認到健康政策導向與運動產業發展的密不可分。由此可見，健康是全球重要產業之一，因此在提升本校的<運動與健康促進領域>的競爭必須透過學理與實務結合，藉由實質的健康產業輔導與扶植計畫，帶領本校師生共同投入健康產業經營，創造健康產業的市場影響力，與市場佔有率，進而提高本校學生投入健康產業的管道與經驗。隨著國人對於健康意識的日漸提高，開始注意運動對健康促進的效益，願意利用空閒時間從事運動，編列預算從事運動與健康促進的活動消費，運動與健康促進產業正蓬勃發展成為市場中的明日之星產業。本計畫針對運動與健康促進最新之訊動脈與社群平台建構與永續性等方向，進一步確實掌握各場域的實質問題。

利用Google協作平台建置教學網站，教師不需尋找伺服器或是網頁空間，也不需要學習網頁製作語法，只要設定點選，就可以完成一個教學網站。共同學習法的實施流程可概分為(1)教學前的決定、(2)合作學習前的說明、(3)學生進行合作學習課程，教師監控與適時介入、以及(4)合作學習後的評量與反省等四大階段，只要掌握此四大階段，本智慧生活運動與健康促進數位環境整合落實共同學習互動平台，將可提升學生的學習成就與動機。另外，健康促進是一門幫助人類改變其生活型態，藉以達到合宜身心健康狀態的科學與藝術。

柒、執行計畫活動照片

➤ 首頁

國民體適能指導員證照題庫		搜尋這個協作平台
運動指導員的倫理規範		

- 主題
- 健康評估-體適能測驗
- 身體組成檢測與改善
- 肌肉適能檢測與改善
- 心肺適能檢測與改善
- 柔軟度檢測與改善
- 瞬發力檢測與改善
- 規律運動習慣養成
- 運動安全
- 傷害預防與緊

健康評估-體適能測驗

何謂體適能

- 有足夠的耐力向適應能力，可以訓練日常生活各樣工作，而不感到過度疲勞或喘急。
- 有足夠的精力可以享受休閒生活，例如旅行不可不備的體適能訓練，並非僅指「運動訓練或健身」。
- 有能力以流行病中其他適應性的身體活動，(非不健康的活動)；並且能自然適應這些狀況 (American College of Sports Medicine)。
- 人類體適能執行身體活動能力的測驗評估與改善 (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)。

體適能是身體健康與活力的綜合表現。它包含心肺適能、肌肉力量、柔軟度、體組成等。體適能不是靜態的，而是會隨著年齡和生活方式而改變。提高體適能可以預防疾病，提高生活品質。

健康體適能測量的重要性與目的

- 了解您目前健康適應性狀況
- 可依個人狀況，從事所需的運動
- 從評估結果出發，建立個人化的運動處方
- 了解個人基本狀況與健康發展需求，並評估個人運動能力的進步。
- 建立自己身體活動時的危險分級制度

健康體適能測量的項目

體適能是身體健康與活力的綜合表現。它包含心肺適能、肌肉力量、柔軟度、體組成等。體適能不是靜態的，而是會隨著年齡和生活方式而改變。提高體適能可以預防疾病，提高生活品質。

體適能評估的重要性

體適能評估是健康促進的重要步驟。它有助於了解個人的健康狀況和需要，並制定適合個人的運動計劃。體適能評估可以幫助我們了解目前的體適能水平，並找出需要改善的領域。通過定期評估，我們可以追蹤我們的進展，並根據需要調整我們的計劃。

➤ 身體組成

<h3>主題</h3> <ul style="list-style-type: none"> 健康評估-體適能測驗 身體組成檢測與改善 肌肉適能檢測與改善 心肺適能檢測與改善 柔軟度檢測與改善 瞬發力檢測與改善 規律運動習慣養成 運動安全 傷害預防與緊急處理 運動指導員的倫理規範 行事曆 行事曆 影片分享 作業專區 指定作業 	<h2 style="text-align: center;">身體組成檢測與改善</h2> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="2">一、身高、體重 (BMI)</th> </tr> <tr> <th>項目</th> <th>說明</th> </tr> <tr> <td>檢測器材</td> <td>身高計、體重計；使用前應先校正、調整與歸零。</td> </tr> <tr> <td>檢測目的</td> <td>評估個人之身體質量指數，用以評量個人之體重是否適當。</td> </tr> <tr> <td>檢測重要性</td> <td>當身體質量指數異常，易罹患慢性病症(冠心病、腦中風、高血壓及糖尿病)。</td> </tr> <tr> <td>檢測對象</td> <td>10-64 歲暨 65 歲以上之國民</td> </tr> <tr> <td>檢測器材</td> <td>1. 身高計：請受測者於靜息兩小時後測量，並穿戴輕便服、脫去鞋襪及厚重衣物。 2. 體重計：請受測者站於秤面上，兩腳跟(腳跟)緊靠站立，枕骨、臀部、臀部緊靠墊。 3. 請受測者兩足平視前方，身高器的橫桿應與眼睛下緣平齊並與橫桿受測者頭頂和身高器垂直度應垂直，視準線和橫桿平行。</td> </tr> <tr> <td>記錄方式</td> <td>1. 身高：以「公分」為單位，計至小數點 2 位，以下四捨五入。 2. 體重：以「公斤」為單位，計至小數點 1 位，以下四捨五入。 3. 將身高、體重代入公式： 身體質量指數 (BMI) = $\frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高}^2 (\text{m}^2)}$ 計算結果在小數點 1 位，以下四捨五入。</td> </tr> <tr> <td>注意事項</td> <td>1. 身高、體重計測量前應先校正、調整、並力表歸零。 2. 設備站時，應使枕骨、臀部、臀部緊靠墊。 3. 測量時，身高計的橫桿應與受測者頭頂垂直且垂直，以減少誤差。 4. 測量前，應使受測者放鬆後腦，以減少誤差。</td> </tr> <tr> <td>Q & A</td> <td>1. 如何選擇體重計？ →選購行政院院醫務部中央標準局審定之體量衡檢定所檢定標準之身高體重計。 2. 體重計如何校正？ →拿一標準物(如 10 公斤的砝碼)或其他方式確定真實重量的物體加以校正。 3. 平常在醫院都有測量身高、體重，現在可否免測，直接以個人記憶中的資料填表？ →為求正確，仍應重新測量。</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="2">二、腰圍及臀圍</th> </tr> <tr> <th>項目</th> <th>說明</th> </tr> <tr> <td>檢測器材</td> <td>布尺</td> </tr> <tr> <td>檢測目的</td> <td>評估腹部脂肪及心血管病高危險性因素。</td> </tr> <tr> <td>檢測重要性</td> <td>腹部肥胖者增加高血壓、第 2 型糖尿病、高脂血症、冠狀動脈疾病等代謝類疾病的患病率及死亡率。</td> </tr> <tr> <td>檢測對象</td> <td>10-64 歲暨 65 歲以上之國民</td> </tr> <tr> <td>檢測方法及注意事項</td> <td>1. 腰圍： 步驟 1 姿勢：以雙腳自然站立，腹部肌肉放鬆，雙手臂自然。 步驟 2 檢測位置：站立於受測者左或右側前方。 步驟 3 檢測部位：褲帶下方，腰圍上方一掌之處(2.54 公分)的兩手指處為測量位置，測量時應將腰圍。 步驟 4 注意：檢測員將布尺對準測量位置，沿受測者腰部繞行量一圈，應布尺不可以鬆不緊的接觸腰圍，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，檢測員手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。 步驟 5 讀數與記錄：當受測者呼吸末、正常呼吸時將布尺測量數值，量測 2 次，取平均數，為腰圍長度。 2. 臀圍： 步驟 1 姿勢：以平穩姿勢，站立於受測者左或右側前方。 步驟 2 檢測位置：以臀部最寬之處為測量位置，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部。 步驟 3 注意：檢測員將布尺對準測量位置，沿受測者腰部繞行量一圈，應布尺不可以鬆不緊的接觸腰圍，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，檢測員手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。 2. 檢測員測量時，手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。</td> </tr> </table>	一、身高、體重 (BMI)		項目	說明	檢測器材	身高計、體重計；使用前應先校正、調整與歸零。	檢測目的	評估個人之身體質量指數，用以評量個人之體重是否適當。	檢測重要性	當身體質量指數異常，易罹患慢性病症(冠心病、腦中風、高血壓及糖尿病)。	檢測對象	10-64 歲暨 65 歲以上之國民	檢測器材	1. 身高計：請受測者於靜息兩小時後測量，並穿戴輕便服、脫去鞋襪及厚重衣物。 2. 體重計：請受測者站於秤面上，兩腳跟(腳跟)緊靠站立，枕骨、臀部、臀部緊靠墊。 3. 請受測者兩足平視前方，身高器的橫桿應與眼睛下緣平齊並與橫桿受測者頭頂和身高器垂直度應垂直，視準線和橫桿平行。	記錄方式	1. 身高：以「公分」為單位，計至小數點 2 位，以下四捨五入。 2. 體重：以「公斤」為單位，計至小數點 1 位，以下四捨五入。 3. 將身高、體重代入公式： 身體質量指數 (BMI) = $\frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高}^2 (\text{m}^2)}$ 計算結果在小數點 1 位，以下四捨五入。	注意事項	1. 身高、體重計測量前應先校正、調整、並力表歸零。 2. 設備站時，應使枕骨、臀部、臀部緊靠墊。 3. 測量時，身高計的橫桿應與受測者頭頂垂直且垂直，以減少誤差。 4. 測量前，應使受測者放鬆後腦，以減少誤差。	Q & A	1. 如何選擇體重計？ →選購行政院院醫務部中央標準局審定之體量衡檢定所檢定標準之身高體重計。 2. 體重計如何校正？ →拿一標準物(如 10 公斤的砝碼)或其他方式確定真實重量的物體加以校正。 3. 平常在醫院都有測量身高、體重，現在可否免測，直接以個人記憶中的資料填表？ →為求正確，仍應重新測量。	二、腰圍及臀圍		項目	說明	檢測器材	布尺	檢測目的	評估腹部脂肪及心血管病高危險性因素。	檢測重要性	腹部肥胖者增加高血壓、第 2 型糖尿病、高脂血症、冠狀動脈疾病等代謝類疾病的患病率及死亡率。	檢測對象	10-64 歲暨 65 歲以上之國民	檢測方法及注意事項	1. 腰圍： 步驟 1 姿勢：以雙腳自然站立，腹部肌肉放鬆，雙手臂自然。 步驟 2 檢測位置：站立於受測者左或右側前方。 步驟 3 檢測部位：褲帶下方，腰圍上方一掌之處(2.54 公分)的兩手指處為測量位置，測量時應將腰圍。 步驟 4 注意：檢測員將布尺對準測量位置，沿受測者腰部繞行量一圈，應布尺不可以鬆不緊的接觸腰圍，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，檢測員手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。 步驟 5 讀數與記錄：當受測者呼吸末、正常呼吸時將布尺測量數值，量測 2 次，取平均數，為腰圍長度。 2. 臀圍： 步驟 1 姿勢：以平穩姿勢，站立於受測者左或右側前方。 步驟 2 檢測位置：以臀部最寬之處為測量位置，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部。 步驟 3 注意：檢測員將布尺對準測量位置，沿受測者腰部繞行量一圈，應布尺不可以鬆不緊的接觸腰圍，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，檢測員手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。 2. 檢測員測量時，手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。	<p>身體組成 (Body Composition)</p> <p>身體內肌肉、骨頭、脂肪和其他組織的比例。在判斷健康的體組成方面，肌肉和骨頭最重要。</p> <p>體組成 = 肌肉 + 骨頭 + 脂肪 + 其他組織</p> <p>體組成指數 (BMI)</p> $BMI = \frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高}^2 (\text{m}^2)}$ <p>判定標準： BMI < 18.5 過輕 18.5-24.9 正常 25-29.9 超重 ≥ 30 肥胖</p> <p>基礎代謝率 (BMR)</p> <p>基礎代謝率 (Basal Metabolic Rate, BMR) 是維持生命所必需的最低能量消耗。它不受活動的影響，也是維持生命所必需的最低能量消耗。</p>
一、身高、體重 (BMI)																																				
項目	說明																																			
檢測器材	身高計、體重計；使用前應先校正、調整與歸零。																																			
檢測目的	評估個人之身體質量指數，用以評量個人之體重是否適當。																																			
檢測重要性	當身體質量指數異常，易罹患慢性病症(冠心病、腦中風、高血壓及糖尿病)。																																			
檢測對象	10-64 歲暨 65 歲以上之國民																																			
檢測器材	1. 身高計：請受測者於靜息兩小時後測量，並穿戴輕便服、脫去鞋襪及厚重衣物。 2. 體重計：請受測者站於秤面上，兩腳跟(腳跟)緊靠站立，枕骨、臀部、臀部緊靠墊。 3. 請受測者兩足平視前方，身高器的橫桿應與眼睛下緣平齊並與橫桿受測者頭頂和身高器垂直度應垂直，視準線和橫桿平行。																																			
記錄方式	1. 身高：以「公分」為單位，計至小數點 2 位，以下四捨五入。 2. 體重：以「公斤」為單位，計至小數點 1 位，以下四捨五入。 3. 將身高、體重代入公式： 身體質量指數 (BMI) = $\frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高}^2 (\text{m}^2)}$ 計算結果在小數點 1 位，以下四捨五入。																																			
注意事項	1. 身高、體重計測量前應先校正、調整、並力表歸零。 2. 設備站時，應使枕骨、臀部、臀部緊靠墊。 3. 測量時，身高計的橫桿應與受測者頭頂垂直且垂直，以減少誤差。 4. 測量前，應使受測者放鬆後腦，以減少誤差。																																			
Q & A	1. 如何選擇體重計？ →選購行政院院醫務部中央標準局審定之體量衡檢定所檢定標準之身高體重計。 2. 體重計如何校正？ →拿一標準物(如 10 公斤的砝碼)或其他方式確定真實重量的物體加以校正。 3. 平常在醫院都有測量身高、體重，現在可否免測，直接以個人記憶中的資料填表？ →為求正確，仍應重新測量。																																			
二、腰圍及臀圍																																				
項目	說明																																			
檢測器材	布尺																																			
檢測目的	評估腹部脂肪及心血管病高危險性因素。																																			
檢測重要性	腹部肥胖者增加高血壓、第 2 型糖尿病、高脂血症、冠狀動脈疾病等代謝類疾病的患病率及死亡率。																																			
檢測對象	10-64 歲暨 65 歲以上之國民																																			
檢測方法及注意事項	1. 腰圍： 步驟 1 姿勢：以雙腳自然站立，腹部肌肉放鬆，雙手臂自然。 步驟 2 檢測位置：站立於受測者左或右側前方。 步驟 3 檢測部位：褲帶下方，腰圍上方一掌之處(2.54 公分)的兩手指處為測量位置，測量時應將腰圍。 步驟 4 注意：檢測員將布尺對準測量位置，沿受測者腰部繞行量一圈，應布尺不可以鬆不緊的接觸腰圍，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，檢測員手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。 步驟 5 讀數與記錄：當受測者呼吸末、正常呼吸時將布尺測量數值，量測 2 次，取平均數，為腰圍長度。 2. 臀圍： 步驟 1 姿勢：以平穩姿勢，站立於受測者左或右側前方。 步驟 2 檢測位置：以臀部最寬之處為測量位置，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部，應量至最寬的臀部。 步驟 3 注意：檢測員將布尺對準測量位置，沿受測者腰部繞行量一圈，應布尺不可以鬆不緊的接觸腰圍，應量至皮下最鬆緊位置的同一水平位置，測量時注意，檢測員手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。 2. 檢測員測量時，手指不可伸入皮尺中，以免產生誤差。																																			

➤ 與我聯繫

國民體適能指導員證照題庫 更多動作 (n) 搜尋這個日期

運動指導員的倫理規範

主題 張瀟文 副教授

健康評估-體適能測驗
 身體組成檢測與改善
 肌肉適能檢測與改善
 心肺適能檢測與改善
 柔軟度檢測與改善
 瞬發力檢測與改善
 規律運動習慣養成
 運動安全
 傷害預防與緊急處理
 運動指導員的倫理規範

課輔時間表

	一	二	三	四	五	六
M1 06:10 07:00						
M2 07:10 08:00						
1 08:10 09:00	體育 0 9081 體育：健體與體重管理 (01)	體育 0 9081 體育：健體與體重管理 (02)	觀光事業學系 1B 0099 體育			
2 09:10 10:00	體育 0 9081 體育：健體與體重管理 (01)	體育 0 9081 體育：健體與體重管理 (02)	觀光事業學系 1B 0099 體育			
3 10:10 11:00	運動與健康促進學系 3 H057 專題製作與報告 I	體育 0 9081 體育：健體與體重管理 (03)	運動與健康促進學系 2 H909 銀髮族體適能	輔導時間 OFFICE HOUR		
4 11:10 12:00	運動與健康促進學系 3 H057 專題製作與報告 I	體育 0 9081 體育：健體與體重管理 (03)	運動與健康促進學系 2 H909 銀髮族體適能	輔導時間 OFFICE HOUR		
5 12:10 13:00	輔導時間 OFFICE HOUR	輔導時間 OFFICE HOUR	輔導時間 OFFICE HOUR	輔導時間 OFFICE HOUR		
6 13:10 14:00	輔導時間 OFFICE HOUR	輔導時間 OFFICE HOUR	運動與健康促進學系 3 G255 專業倫理 (二)	輔導時間 OFFICE HOUR		
7 14:10 15:00			運動與健康促進學系 3 G255 專業倫理 (二)			
8 15:10 16:00						
9 16:10 17:00						

行事曆
 辦公室：大孝404
 聯絡信箱：ccw2588@gmail.com

影片分享

作業專區
 新增檔案

➤ 班級日曆

國民體適能指導員證照題庫 更多日期 (n) 搜尋這個協作平台

運動指導員的倫理規範

主題 行事曆

健康評估-體適能測驗
 身體組成檢測與改善
 肌肉適能檢測與改善
 心肺適能檢測與改善
 柔軟度檢測與改善
 瞬發力檢測與改善
 規律運動習慣養成
 運動安全
 傷害預防與緊急處理
 運動指導員的倫理規範

中國文化大學行事曆

中國文化大學行事曆
 今天 2015年1月

日	一	二	三	四	五	六	待辦事項
28	29	30	31	1月1日	2	3	
				節科、會、實、業、等、科、性、休、假、日、(除、一、天)	節、日、(除、一、天)		
4	5	6	7	8	9	10	
				節、日	假、期、(除、一、天)	假、期、(除、一、天)	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
假、期、(除、一、天)							
25	26	27	28	29	30	31	第一學期結束

將區中顯示的活動：台北 Google 日曆

➤ YouTube Edu

主題

- 健康評估-體適能測驗
- 身體組成檢測與改善
- 肌肉適能檢測與改善
- 心肺適能檢測與改善
- 柔軟度檢測與改善
- 瞬發力檢測與改善
- 規律運動習慣養成
- 運動安全
- 傷害預防與緊急處理
- 運動指導員的倫理規範

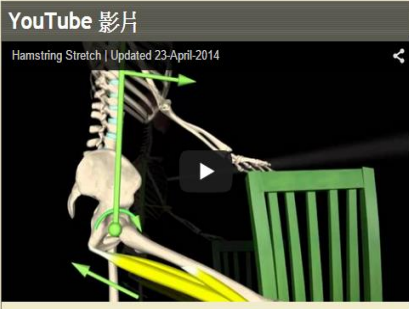
行事曆

- 行事曆
- 影片分享

影片分享

YouTube 影片

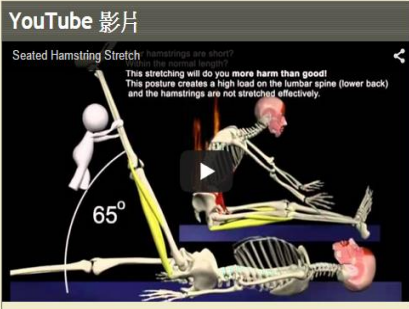
Hamstring Stretch | Updated 23-April-2014



YouTube 影片


Seated Hamstring Stretch

Hamstrings are short? This stretching will do you more harm than good! This posture creates a high load on the lumbar spine (lower back) and the hamstrings are not stretched effectively.




YouTube 影片

人生做後的十年，你要哪一種結局？



YouTube 影片

《遠見》2014年8月號 — 帶得走的未來【健康篇】



不管是對你的家庭 對你的事業都一樣

➤ 課程活動照片 (1)

國民體適能指導員證照題庫 搜尋這個協作平台

運動指導員的倫理規範





主題

- 健康評估-體適能測驗
- 身體組成檢測與改善
- 肌肉適能檢測與改善
- 心肺適能檢測與改善
- 柔軟度檢測與改善
- 瞬發力檢測與改善
- 規律運動習慣養成
- 運動安全
- 傷害預防與緊急處理
- 運動指導員的倫理規範

行事曆

- 行事曆
- 影片分享
- 作業專區
- 指定作業
- 課程活動

課程活動照片 (1)

注解

Ching Wen Chang

新增留言

7

➤ 課程活動照片 (2)

國民體適能指導員證照題庫 搜尋這個協作平台

運動指導員的倫理規範

主題 課程活動照片 (2)

- 健康評估-體適能測驗
- 身體組成檢測與改善
- 肌肉適能檢測與改善
- 心肺適能檢測與改善
- 柔軟度檢測與改善
- 瞬發力檢測與改善
- 規律運動習慣養成
- 運動安全
- 傷害預防與緊急處理
- 運動指導員的倫理規範

新增檔案

註解

Ching Wen Chang


新增留言

行事曆

影片分享

作業專區

指定作業



➤ 課程活動照片 (3)

國民體適能指導員證照題庫 搜尋這個協作平台

運動指導員的倫理規範

主題 課程活動照片 (3)

- 健康評估-體適能測驗
- 身體組成檢測與改善
- 肌肉適能檢測與改善
- 心肺適能檢測與改善
- 柔軟度檢測與改善
- 瞬發力檢測與改善
- 規律運動習慣養成
- 運動安全
- 傷害預防與緊急處理
- 運動指導員的倫理規範

新增檔案


註解

Ching Wen Chang

新增留言

行事曆

影片分享



➤ 課程活動照片 (4)


國民體適能指導員證照題庫 搜尋這個協作平台

運動指導員的倫理規範

主題 課程活動照片 (4)

- 健康評估-體適能測驗
- 身體組成檢測與改善
- 肌肉適能檢測與改善
- 心肺適能檢測與改善
- 柔軟度檢測與改善
- 瞬發力檢測與改善
- 規律運動習慣養成
- 運動安全
- 傷害預防與緊急處理
- 運動指導員的倫理規範

新增檔案



行事曆

註冊 Ching Wen Chang

新增留言

影片分享

作業專區