

運動處方

【運動處方執行原則與實務分享】

| 活動日期：112 年 03 月 29 日

| 活動時間：下午 13 時 10 分 ~15 時 00 分

| 活動地點：商院 104 教室

主題：運動處方

目前的健身趨勢包括穿戴式裝置、高齡化銀髮族運動和即時彈性客製化等。穿戴式裝置如智能手環，可以追蹤運動數據、心率、睡眠等，幫助運動者掌握自己的運動情況。而高齡化銀髮族運動透過適當的運動可以幫助銀髮族保持健康和延緩老化。即時彈性客製化則是根據個人的身體狀況和目標，提供運動和飲食建議，並根據反饋進行調整。運動處方包含的五大要素是運動種類、時間、頻率、強度和進展。不同的運動種類對身體有不同的好處，例如有氧運動可以增強心肺功能，而力量訓練可以增強肌肉。演講者還提到計算運動強度可以使用不同的方法，其中最常用的是心率。心率可以通過手腕式心率監測器或胸帶式心率監測器來測量，演講者最後提到訓練與指導對運動處方的重要性不容忽視。訓練與指導可以幫助運動者了解自己的身體狀況和目標，並提供個性化的運動處方和建議，以達到更好的訓練效果和保護身體健康。



圖(一) 陳玉英老師頒發感謝狀給莊孟芳講師



圖(二)莊孟芳講師與全班同學合影