

健康促進活動－健康體適能檢測與運動按摩服務

◎ 衛生保健組 何文照 2010-04-10

為推廣營造健康活力校園環境，以促進學校教職員工生對健康促進的概念重視，並提升健康生活及行爲的概念，以建構健康活力校園，進而推展至社區。於99年4月10日下午13:30~17:30中正公園由運動醫學系主辦，衛生保健組、教學卓越計畫協辦:健康促進活動－健康體適能檢測與運動按摩服務其活動內容為:

一、健康體適能檢測

- (1)體適能活動問卷
- (2)血壓、體重、體脂、身體質量指數測量
- (3)肌力、腰臀圍測量
- (4)伸展運動指導
- (5)柔軟度、肌耐力、心肺耐力測量
- (6)檢測結果說明+運動處方諮詢

二、運動按摩服務

- (1)肩頸痠痛
- (2)背腰痠痛
- (3)四肢痠痛

【相關圖片】



結合中正公園社區服務推廣
健康促進



活動由林學務長振文、黃總
務長文光、體育室鄭主任國
平、運醫系主任慧如、陳
婉菁老師及系辦代表、衛生
保健組何組長文照於現場指
導及協助推廣。



社區服務拳擊有氧教學



體適能心肺功能檢測



量血壓健康檢測服務



社區民眾檢測體適能