112 年彰化縣社區長者及成人體適能巡迴檢測活動教育訓練研習會

日期:112年2月23日(星期三)08:00-17:30

地點:建國科技大學(彰化市介壽北路1號)運動休閒系3樓視聽講堂

時間	內容	科室
0800-0820	報到	保健科
0820-0830	彰化縣衛生局體適能檢測活動說明	建國科大王照欽系主任保健科姚玉津科長
0830-1230	長者及成人體適能檢測: 檢測項目標準及記錄流程 1.身體組成及柔軟度 2.肌力與肌耐力 3.心肺耐力 4.平衡(新增-6公尺步行速度及握力器)	教育部體育署中級體適能指導員 張傑泰 教練
1230-1330	午餐	
1330-1800	體適能檢測項目實際操作 (逐項測驗)	體適能檢測員: 張傑泰、許桓瑜、 劉冠廷、侯弼翔