

# 【健康樂活知能研習課程】

## 我要變強壯-肌肉訓練與健康

### 一、課程說明：

在繁忙的工作中，您會不會時常有疲勞倦怠的情形呢？運動可以讓我們有良好的體適能，使我們的身體可以隨時準備好適應生活與環境中的各項變化。體能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。同樣地，老師們在繁忙的教職生涯中，身體活動的機會越來越少，工作量與生活壓力與時俱增，更需要維持良好的體適能和規律的運動。基此，教師發展中心特別邀請本校運動醫學系王慧如老師解說肌力訓練與健康的關係，讓您有充足的體力去應付生活中的大小事。

二、主辦單位：中國醫藥大學教師發展中心

三、時間：108年09月26日（星期四）15：10-17：00

四、地點：立夫教學大樓1樓103講堂

五、講師：運動醫學系 **王慧如** 副教授

六、參加對象：本校教師、職員、附醫醫療人員

七、報名時間：即日起至9月25日（星期三）止。

八、名額：線上報名100名，保留現場10名，額滿為止，**15：40後恕不受理簽到與現場報名。**

九、報名網址：[https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/act\\_detail.aspx?act=1623](https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/act_detail.aspx?act=1623)

（本次研習採刷卡簽到退，敬請攜帶教職員識別證）

### 十、議程：

時間	主題 / 講題	主講人	主持人
14：50-15：10	報到 Registration		
15：10-15：20	致歡迎詞與介紹講者	教師發展中心 黃立琪 主任	
15：20-16：30	<b>我要變強壯- 肌肉訓練與健康</b>	運動醫學系 王慧如 副教授	黃立琪 主任
16：30-17：00	Q&A 時間	王慧如 副教授	黃立琪 主任
17：00	賦歸 Closing Remarks		

十一、講者簡介：[http://webap.cmu.edu.tw/TchEportfolio/index\\_1/hjwang](http://webap.cmu.edu.tw/TchEportfolio/index_1/hjwang)

### 十二、備註：

1.時數(研習)認證：

(學校)教師：登錄教師研習積分1分。

(學校)職員：認證教育訓練選修時數2小時。

(附醫)醫療人員：認證本院師資培育時數-"全人照護"2小時。

全程參與者，確實完成簽到退及課後問卷，將於會後核給研習積分或時數，活動開始30分鐘後，恕不受理簽到，未全程參與者，恕不給予積分/時數認證。

2.因名額有限，如報名後不克前往參加，請透過線上報名系統或電話取消報名，避免造成他人權益受損。

※中國附醫依醫事人員師資培育暨獎勵辦法第四條第四款(102年1月2日修正公告)：當年度師資培育課程如連續兩場次或累計達五場次報名而未出席者，將取消其當年度師資培育課程線上報名資格。

### 十三、聯絡人：

1.中國醫藥大學 教師發展中心 黃坤堆副主任、賴楷憶小姐，聯絡電話：04-22053366 轉 1622

2.中國醫藥大學附設醫院 教學部師資培育中心 林穎逸先生，聯絡電話：04-22052121 轉 4612