

臺市政府衛生局
113 年度營造健康生活環境計畫-課程表(暫定)

週次	日期/時間	內容	師資
1	113.03.25 09:00~09:30	•前測評估	•民間專家 •新市衛生所
	09:30~10:30	•身體組成分析及了解運動安全 •簡易運動操	
2	113.04.08 09:30~10:30	•基礎肌力(包含腰、背、腿部肌耐力)	•遠東科大巡迴運動指導團 •新市衛生所
3	113.04.22 09:30~10:30	•伸展運動+輕度有氧(音樂律動)	•遠東科大巡迴運動指導團 •新市衛生所
4	113.04.29 09:30~10:30	•伸展+活力健康操	•遠東科大巡迴運動指導團 •新市衛生所
5	113.05.06 09:30~10:30	•伸展+活力健康操	•遠東科大巡迴運動指導團 •新市衛生所
6	113.05.13 09:30~10:30	•伸展+肌力訓練	•遠東科大巡迴運動指導團 •新市衛生所
7	113.05.20 09:30~10:30	•展運動+輕度有氧(音樂律動)	•遠東科大巡迴運動指導團 •新市衛生所
8	113.06.03 09:30~10:30	•結合運動資源-認識體健設施	•民間專家 •新市衛生所
9	113.06.17 09:30~10:30	•大家一起採買趣、未精緻全穀雜糧類	•新樓醫院方姿萍營養師 •新市衛生所
10	113.07.08 09:30~10:30	•我的健康餐盤、未精製全穀雜糧類 •伸展+我的健康餐盤運動操	•新市衛生所李佳蓉護理師
11	113.07.15 09:30~10:30	•伸展運動+輕度有氧(音樂律動)	•民間專家 •新市衛生所
12	113.07.22 09:00~09:30	•期末成果檢視:後測	•民間專家 •新市衛生所
	09:30~10:30	•伸展+活力健康操 •結業式頒獎	