

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		食在很健康												活動時間		100.10.25												
承辦單位		幼保系												活動地點		B101 教室												
經費支出		<input type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22603												支出金額		補助款：3200												
		<input type="checkbox"/> 其他來源：														配合款：0												
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	健管學程	助產系	老長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	人管學院	資管系	休閒遊憩學程	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教學業	師資培育中心	校外人士	合計
教師																					3							3
學生																					51							51
幹部																					-							-
合計																					54							54
活動內容	<p>肥胖的形形成</p> <p>1.動性肥胖:活動量大,吃的也多,體內脂肪組織及肌肉組織都多。 ex:三鐵、舉重、相撲選手</p> <p>2.靜性肥胖;活動量已境食量(多)造成供應量>消耗量一般多屬此種肥胖。 ex: 35 歲以後 BMR.exercise 都下降</p>																											
講座簡介	姓名：林秀薰 主任														現職：國立高雄餐飲學校中餐廚藝副教授兼系主任													
	學歷：美國斯伯丁大學教育研究所博士																											
	經歷：國立高雄餐飲學校中餐廚藝副教授																											
	其他：																											
活動感言	<p>這個活動可以讓每個人了解自己的體重標準在哪、要如何控制自己的體重、減肥的重要須知方法。</p> <p>「食在健康」這個活動辦的很有意義，可以讓大家都健康。</p>																											
具體成果	<p>1.胖和瘦的影響:過胖和過瘦都會造成身心的影響，例如:壓力，外界的眼光等。</p> <p>2.減重的過程就像是走階梯一樣辛苦。</p> <p>3.減重的最好方法是運動，必須要適量的運動。</p> <p>4.慢步對身體的傷害是會降低很多</p> <p>5.減重只有放棄，沒有絕望的失敗。</p>																											
檢討建議	<p>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】</p> <p>以後如有類似活動，讓大家都可以參予有關此類似的活動講座，因為此講座對每個學生的健康都很有幫助。</p>																											

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)



活動精美海報



學生聽取講者演講花絮(一)



學生聽取講者演講花絮(二)



學生聽取講者演講花絮(三)