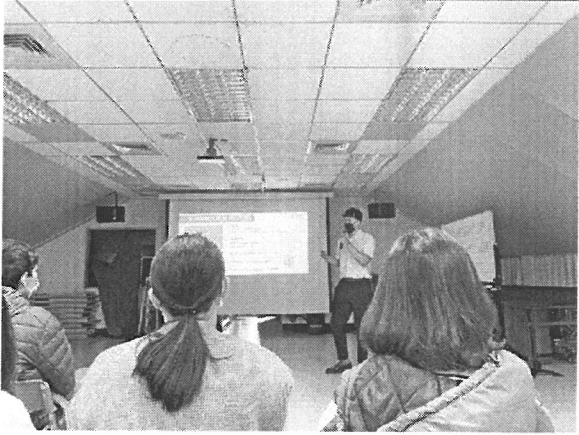
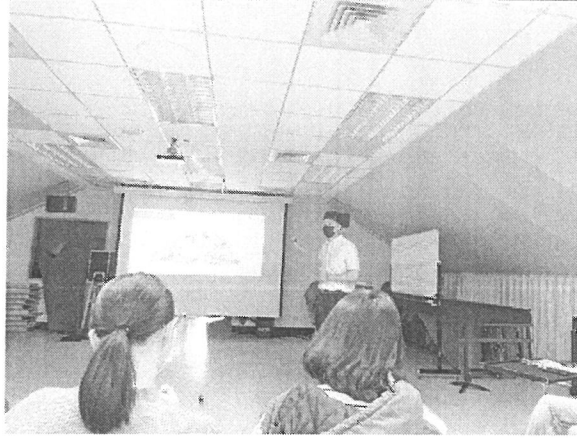
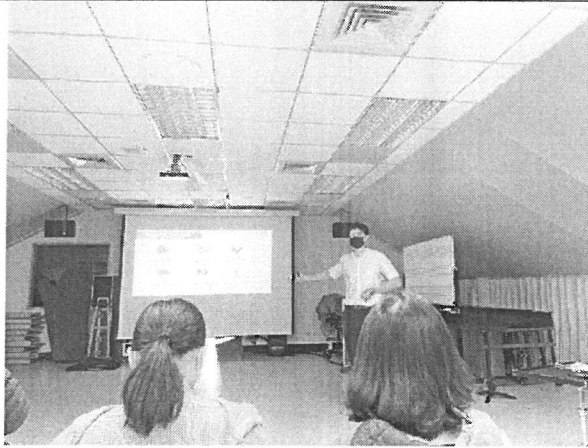


# 中國文化大學高等教育深耕計畫 成果紀錄表

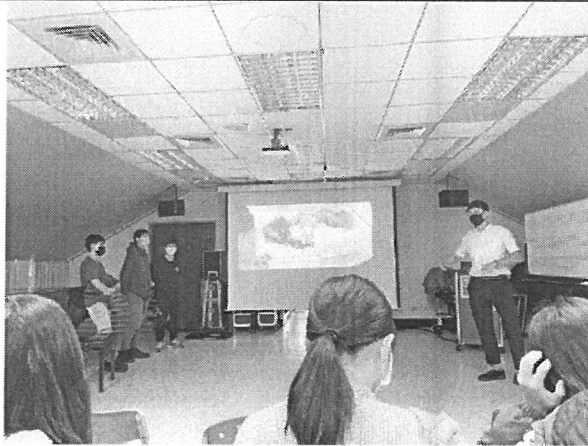
子計畫	深耕計畫-B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育：藝術學院	
具體作法	深耕計畫-B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育：藝術學院	
主題	吃出健康、吃出舞台魅力	
內容 (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位：中國音樂學系            活動日期：110 年 11 月 16 日 (二) 10:00-12:00            活動地點：曉峰 811 教室            主講者：蕭瑋霖            參與人數：37 人            內 容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何調整飲食讓自己吃得更健康 (飲食不均衡、絕食減重、吃太多或太少，太甜太油或太鹹)</li> <li>2. 六大類營養素 (熱量：糖類、脂肪、蛋白質，非熱量：水、礦物質、維生素)              六大類食物 (水果類、蔬菜類 (幫助消化)、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類 (蛋白質含量高，修補器官組織身長)、乳品類 (牛奶：鈣質攝取幫助骨頭)、油脂 (保護體內器官) 與堅果種子類 (每天吃一份堅果，對心血管有幫助)</li> <li>3. 選擇原型食物攝取</li> <li>4. 如何選擇油 (飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸)</li> <li>5. 一天要喝多少水 (體重*30-35 毫升)</li> <li>6. 人一天攝取的蔬菜水果份量，固定餐次、份量</li> <li>7. 調整飲食速度</li> <li>8. 睡眠充足</li> <li>9. 運動：有氧和無氧運動 (高強度間歇運動)</li> </ol> <p>執行成效：透過均衡飲食達到身體健康，維持漂亮體態，保持一天精神活力，拉長飲食時間，達到健康的減重目的</p>	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)	活動照片內容說明(每張 20 字內)
		講師自我介紹



各大飲食介紹

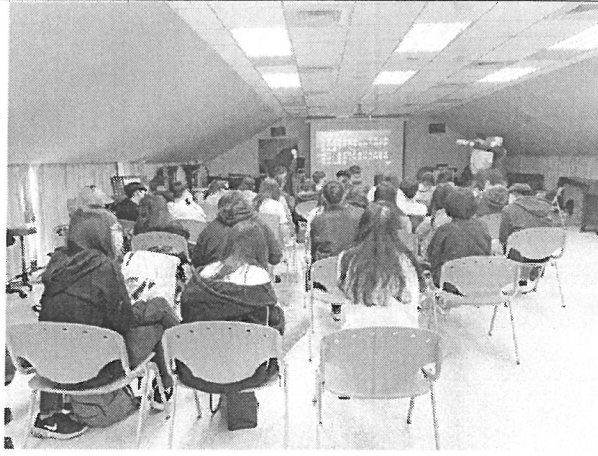


如何吃出舞台魅力



講師學生作業互動

學生提問



大合照

