



研究領域

健康體適能與促進、運動生理、運動營養與身體組成管理、重量訓練科學

學歷

文化大學食品營養系學士

 國立體育大學體研所碩士

 高師大成教所博士班肄業

 **經歷**

1. 大仁科技大學休閒運動管理系 講師
2. 健身體適能教練 (中華全民運動健康管理協會)
3. 銀髮族功能性體適能指導員 (中華民國有氧體能運動協會)
4. 銀髮族功能性體適能檢測員證照考官 (中華民國有氧體能運動協會)
5. 重量訓練教練 (中華全民運動健康管理協會)
6. 健康諮詢指導士 (台灣健康諮詢學會)
7. 中級國民體適能指導員 (教育部體育署)
8. 預防及延緩失能指導員 (衛福部國民健康署)

研討會論文

1. 高齡社會新疫情-肌少型肥胖症(Sarcopenic Obesity)之探討
2. 從胰島素阻抗(Insulin Resistance)的觀點談代謝症候群

專書及專書論文

1. 休閒社會學 (新文京出版公司)
2. 健康體適能與促進 (新文京出版公司)