

# 新北市立十三行博物館

## 「運動競化論：古代生活與現代競技特展」

### 3 月份「運動競技與健康」講座簡章

#### 一、緣起：

為響應「2025 雙北世界壯年運動會」，新北市立十三行博物館於 114 年 1 月 17 日起至 9 月 14 日止，特別企劃「運動競化論：古代生活與現代競技特展」，從考古及人類學的角度，介紹臺灣、東南亞、大洋洲等地區的「射箭」、「投擲」、「負重」、「划船」等生產活動及其傳承演變至現代的運動競技關係。「十三行人的運動」單元還特別從出土的十三行人骨骸狀況，觀察臺灣史前人們的生活樣態，作為運動安全的借鏡。

#### 二、辦理單位：

- (一)主辦單位：新北市政府
- (二)承辦單位：新北市政府文化局、新北市立十三行博物館
- (三)協辦單位：中央研究院歷史語言研究所、睦濤平寰宇文化工作室

#### 三、講座資訊：

- (一)時間：114 年 3 月 22 日(六) 14:00-15:00
- (二)地點：新北市立十三行博物館 1 樓演講廳  
(新北市八里區博物館路 200 號)
- (三)講師：國立中正大學運動競技學系 何承訓 教授  
運動生理學、運動免疫學專家，深入研究運動與生理健康、保健免疫之關聯性，著有多篇有助提升免疫力、促進營養健康之專文。
- (四)內容簡介：

醫生說多運動有益健康，但不知道要做什麼運動；三不五時覺得身體疲憊、手腳痠痛；總是動不動就感冒，全身無力不想動；做了一堆運動，反而受了更多傷。別再煩惱了！本講座邀請專業教授跟大家分享，如何安心運動、輕鬆健身、提高免疫力。

#### 四、報名資訊：

- (一)本活動免費報名參加，報名網址：<https://www.accupass.com/event/2501240409111644498012>，或掃 QR Code。
- (二)每場限額 150 人，報名期限至 3 月 20 日，額滿為止。
- (三)入館參觀需自行購票。
- (四)全程參與者可獲得教師研習時數或公務人員學習時數。



## 主題講座

# 運動競技與健康

- ? 醫生說多運動有益健康，但不知道要做什麼運動
- ? 三不五時覺得身體疲憊、手腳痠痛
- ? 總是動不動就感冒，全身無力不想動
- ? 做運動反而受更多傷

別再煩惱了！  
本講座邀請專業教授跟大家分享，如何安心運動、輕鬆健身、提高免疫力。



**3.22 Sat.**  
**14:00-15:00**

新北市立十三行博物館  
演講廳

主講人

**何承訓 教授**

中正大學運動競技學系教授

深入研究運動與提升免疫力、促進營養健康之關係。

