

第一部分: 作業/報告主題

- 請設計4項雙重任務體驗，以一般日常生活的活動 (ADLs) 為基礎。
- 請針對具下列特質者選擇運動前的評估法並開列運動處方
 1. 整體算是健康，希望改善並持續從事功能性活動，但負荷自身體重的活動時間長了即會感覺疲勞。
 2. 健康但體重過重，希望維持功能性體適能，但僅僅走出門購物或爬上樓梯回家就感覺氣喘吁吁、十分疲累。