

運動創傷處理及運動營養學系列

簡介：

隨著越來越多人參與體育運動，作為運動愛好者及專業的體適能教練必須掌握充分的運動安全及運動創傷知識，既能保護自己，亦可保障服務對象的安全。另一方面，為促進訓練效果、提升運動表現及確保運動後的恢復過程，運動愛好者及專業的體適能教練必須了解有關運動生理及生物化學的基本知識，以及扼要認識運動營養學的原理及實踐方案。

內容：

此系列主要探討預防、處理運動創傷的基本原理及方法，並概論基礎的運動營養學理論及應用。系列由本會專業的教學團隊負責，當中包括醫生、物理治療師、營養師、資深的講師及學者等。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。過往開辦的課題包括：

運動創傷處理	運動營養學
上肢、下肢、脊椎、膝部的運動創傷處理及預防	能量需求及體重控制
復康治療概論	基礎營養餐單編撰
深層肌肉訓練於預防運動創傷的作用	運動中的糖及脂肪代謝
危險健體動作分析及高危的器械健體動作	運動中水和電解質的丟失與補充
長跑運動的創傷處理及預防	運動對維生素及礦物質需要量的影響
運動創傷之力學分析、處理及預防	營養與運動對骨質密度的影響
預防及治療性的運動貼紮	營養對預防慢性疾病的重要性
運動暴斃及昏倒的預防及處理	糖原負荷的應用與局限
「網球按摩」好辦法	提昇表現及體型藥物的危害

資歷認證：

已持有本會各類體適能導師及測試員證書的人士，累積修讀八個單元或以上(運動創傷處理部份及運動營養學部份需各佔半數)，並於完成工作坊後計一個月內完成及提交課後習作，待取得合格分數後，將獲頒「運動創傷處理及運動營養學延續教育證書」。

系列	工作坊(編號)	日期/ 時間/ 地點	截止日期/費用
運動創傷處理及運動營養學系列	預防及治療性的運動貼紮 (上肢) Introduction to upper-Limb Taping Techniques (WS/IN/220917) 內容： 運動貼紮的歷史及科學理據；各類運動貼紮的介紹；運動貼紮的適用症狀和應用；以及運動貼紮的基本實施及體驗。 * 工作坊費用包括基本貼布物資。 ** 於 13/6/2017 舉行之工作坊圍繞「下肢運動貼紮」 導師： 中國香港體適能總會委任講師蘇俊龍博士	2017 年 9 月 22 日 (五) 18:45 – 21:45 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2017 年 9 月 8 日 (名額：25) 會員：\$290 非會員：\$340 資歷認證：\$150

