

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
預防及治療性的肌肉效貼法	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	上班族代謝健康風險及工作間普拉提 Metabolic Health Risks and Pilates in Office (WS/IN/150817) 內容： 上班族體力活動不足，對代謝健康帶來不少風險。市面上有不少身體組合成份的測試儀，究竟體適能導師可以如何善用這些分析數據作有效的健體指導？ 現今社會不同行業的人士，因工種所需，長時間維持同一個姿勢，或不停重複性的動作來進行工作，令身體肌肉及關節，容易出現勞損及痛症。通過簡單易學的工作間普拉提運動練習，既能舒展及強化身體肌肉之餘，亦可大大減低工作時骨骼肌肉受傷的機會。 導師： 中國香港體適能總會委任講師 程偉健博士 嘉賓講員 李亦愛小姐	2017年8月15日 (二) 18:45 – 21:45 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓	2017年7月25日 (名額：25) 會員：\$185 非會員：\$245 資歷認證：\$150

延續教育工作坊 Continuing Education Symposiums 2017年5至8月



中國香港體適能總會

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。

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	「網球按摩」好辦法 Introduction of "Tennis Ball" Sports Massage (WS/IN/300817) 內容：可曾想過利用一個小小的網球產生運動按摩的效果？為什麼選擇網球作按摩工具？究竟「網球按摩」適用於什麼情況？進行「網球按摩」時需要注意什麼？本工作坊將會介紹及練習針對足部、小腿、大腿、背部、肩膊、手臂、手部及頭部的實用「網球按摩」方法。 導師：嘉賓講員 劉兆安先生	2017 年 8 月 30 日 (三) 18:45 – 21:45 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2017 年 8 月 9 日 (名額：25) 會員：\$185 非會員：\$245 資歷認證：\$150

延續教育工作坊 2017年5至8月 Continuing Education Symposiums



中國香港體適能總會