

延續教育工作坊 Continuing Education Symposiums 2012年1至4月

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
運動復康工作坊之動作分析	不同運動對體重管理及身體組成的要求
伸展技巧的理論綱要與實務指導	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
前十字韌帶及足踝韌帶撕裂的力學分析及預防方法	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	兒童營養與飲食健康

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**」。此為本會的專業證書，持有人已被認定對運動創傷處理及運動營養學範疇具備基要的資歷。

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	運動常見的上肢運動創傷 (WS/IN/160112)	2012年1月16日 (一) 6:45pm - 9:45pm	2012年1月3日 (名額：30人)
	內容： 重溫運動創傷的概念；介紹不同運動項目常見的上肢運動創傷(包括游泳、拳擊、籃球、高爾夫球、排球、網球等等)；運動創傷的機制；上肢運動創傷的預防及處理方法；肩膊、手肘、手腕及手部基本身體檢查(Physical Examination)的方法。 導師： 客席講師林雄偉醫生(骨科醫生)	九龍尖沙咀山 林道9-11號 卓能中心17樓	會員：\$150 非會員：\$200 資歷認證：\$150



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。

延續教育工作坊 2012年一至四月 Continuing Education Symposiums

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	運動保護新知-跑步專項 (WS/IN290312) 內容： 探討跑步常見的骨骼肌肉問題；探討各式跑鞋的保護功能；運動保護方法介紹：護具及矯型器 (Support and Orthosis)，包紮及貼布 (Wrap and tape)，及功能訓練 (Functional Training) [是次工作坊將會集中討論首兩類保護]；各種貼布的示範和實習。 導師： 客席講師何錫漢先生 [物理治療學(榮譽)理學士、運動醫學及健康科學碩士]	2012年3月29日 (四) 6:45pm - 9:45pm 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2012年3月8日 (名額：30人) 會員：\$150 非會員：\$200 資歷認證：\$150
	營養對預防慢性疾病的重要性 (WS/IN/070312) 內容： 從生活角度剖析慢性疾病的成因；不同營養素對形成各種慢性疾病(肥胖、癌症、高血壓、心血管疾病、糖尿病)所擔當的角色；從營養學角度討論如何預防慢性疾病。 導師： 中國香港體適能總會委任講師、註冊營養師陳創羽先生	2012年3月7日 (三) 6:45pm - 9:45pm 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2012年 2月15日 (名額：30人) 會員：\$150 非會員：\$200 資歷認證：\$150
	升糖指數與運動表現 (WS/IN/230412) 內容： 碳水化合物的攝取往往與運動競賽者的表現掛鉤。但除營養學的發展，科學家們更發現了原來不同的碳水化合物食品對引發血糖上升速率有著不同的反應。升糖指數(Glycemic Index)是為食物對身體引發此等反應速率而制定出的排名指標。此工作坊將與大家一同探討升糖指數的由來，並了解不同指數的食物對健康和運動表現的重要性。 導師： 中國香港體適能總會委任講師黃思靈先生	2012年4月23日 (一) 6:45pm - 9:45pm 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	2012年4月2日 (名額：30人) 會員：\$150 非會員：\$200 資歷認證：\$150

