

| 日期 | 時間(迄) | 總時數(分鐘) | 講師 | 課程名稱 | 課程大綱 |
|------------|-------|---------|-------------------------|---------------|--|
| 2019.06.15 | 13:00 | 100 | 超越復健診所涂俐雯院長 | 運動傷害之骨骼肌肉復健 | 對運動員來說，遭遇運動傷害時，建議還是要先採取非侵入性的治療方法，包含冰敷，休息，物理治療，運動治療等，如果都沒有效果課程再考慮手術治療，本課程聚焦於以肌肉復健治療，課程大綱包含復健治療介紹運動傷害的概念 造成運動傷害的原因 運動傷害的分類 運動傷害的預防 運動傷害後的復健 |
| 2019.06.15 | 15:30 | 100 | 高雄長庚紀念醫院骨科部 周文毅部長 | 運動傷害評估(骨骼學) | 運動系統分為肌肉系統與骨骼系統，由骨、關節和骨骼肌組成，構成堅硬骨支架，賦予人體基本形態。骨骼支持體重、保護內臟。骨骼肌附著於骨，在神經系統支配下，以關節為支點產生運動。本課程主要介紹常見運動傷害評估方法，包括關節角度測量、姿勢評估、徒手肌力測量、特殊檢查，本課程聚焦於以骨骼學，課程大綱包含復健治療介紹運動傷害的概念。骨骼是堅硬組織，是支撐運動的重要系統，不是牢不可破的物質。可以藉由運動增加骨質，強化骨頭。但是在進行激烈運動時，也務必戴上護具，以免因為衝撞或是意外而讓骨頭斷裂或是破損。 |
| 2019.06.15 | 18:00 | 100 | 高雄長庚紀念醫院骨科部 周文毅部長 | 急性創傷處理原則(骨骼學) | 骨骼是堅硬組織，是支撐運動的重要系統，不是牢不可破的物質。可以藉由運動增加骨質，強化骨頭。但是在進行激烈運動時，也務必戴上護具，以免因為衝撞或是意外而讓骨頭斷裂或是破損。肌肉與韌帶在急性受傷後會因血管功能及細胞內化學反應功能減少，而導致出血、發炎、紅腫、疼痛等現象。因此受傷後，應立即接受適當處理，以免傷害惡化！較嚴重的傷害應送醫處理較佳。一般而言，對急性傷害的治療計畫通常要謹記一個原則，那就是「PRICE」，所謂P就是保護 (Protection)，R就是休息 (Rest)，I就是冰敷 (Ice)，C就是壓迫 (Compressing)，E就是抬高 (Elevation)。 |
| 2019.06.15 | 20:00 | 100 | 天主教輔仁大學附設醫院 復健科陳思遠主任 | 運動醫學的特殊族群-老年人 | 運動對於特殊族群-老年人的益處，以及他們經常會面臨的運動挑戰，列出特定狀況的運動建議，包含訓練調整、預防措施和禁忌，以及常用藥物及其對運動反應和適應的潛在效果。 |

| | | | | | |
|------------|-------|-----|---------------------------|----------------|---|
| 2019.06.16 | 08:30 | 100 | 中山醫學大學附設醫院中興分院復健醫學科林傳朝主任 | 運動醫學的特殊族群-身障人士 | 運動對於特殊族群-身障人士的益處，以及他們經常會面臨的運動挑戰，列出特定狀況的運動建議，包含訓練調整、預防措施和禁忌，以及常用藥物及其對運動反應和適應的潛在效果。 |
| 2019.06.16 | 10:30 | 100 | 高雄醫學大學附設中和紀念醫院婦產部產科-沈靜茹主任 | 運動醫學的特殊族群-女性 | 運動對於特殊族群-女性的益處，以及他們經常會面臨的運動挑戰，列出特定狀況的運動建議，包含訓練調整、預防措施和禁忌，以及常用藥物及其對運動反應和適應的潛在效 |