

日期	時間(迄)	總時數(分鐘)	講師	課程名稱	課程大綱
2019/6/29	09:00-09:40	40	高橋 憲正部長 日本船橋整形外科醫院運動醫學暨關節中心部長	日本棒球選手的肩關節傷害治療經驗分享	「不管在台灣、日本，也不管在球季中或是球季後，運動傷害總是一而再，再而三地發生，藉由探討棒球專項運動醫學之學理基礎，瞭解國內外研究趨勢，協助解決運動生理與體能相關實務問題，並透過研習會方式，將正確的運動醫學觀念深植於運動教練及運動防護員腦海，減少運動員因過度訓練造成傷害，以提升國內棒球競技水準，爭取更高榮譽。
2019/6/29	09:40-11:10	90	周伯禧 主任 侯咸仰 主治醫師 陳建行 院長 吳宏達 主任	肩關節傷害原因與診斷	肩關節病變是肌肉骨骼病變常發生的部位，在臨床上有許多方法可以協助我們診斷肩關節病變。本節課程主要針對以下四個方向主題做為探討： 1.投擲類運動運動傷害機轉（含動作分析及風險） 2.肩關節運動傷害理學檢查與評估 3.肩關節損傷與容易混淆病症之鑒別診斷 4.肩關節運動醫學影像判讀
2019/6/29	11:20-12:00	40	周品皓 執行長暨訓練總監	肩關節運動訓練之最新趨勢	肌力訓練本就能幫助強化核心肌群，但懸吊原理對心肺能力、全身肌群的平衡和協調都有助益，而不只是單一肌群。懸吊訓練是現在最夯的訓練工具之一，但在使用目的和時機上，仍有待注意。肩關節是人體活動度最大的關節。它在多個方向上都能運動。但肩關節活動度大的同時也更易受傷和出現不穩定。某些職業也與肩關節疾病的發生密切相關，尤其是投擲運動員易發生肩關節損傷。本節課程主要針對懸吊訓練和筋膜治療對於肩關節間的相互關係做探討。 1.懸吊訓練在肩關節強化的應用新知 2.筋膜治療在肩關節損傷的應用
2019/6/29	13:00-14:30	90	許宏志主治醫師 陳星宇物理治療師 周文毅部長	關節唇損傷(SLAP)之治療選擇、實證與復健	投擲運動或類似的手高於頭部的殺球或發球動作會對肩關節造成很大的力量，長久下來常會導致肩旋轉肌腱、肩盂唇或肩關節囊韌帶的損傷而產生疼痛的投擲肩。而大多數這類肩關節傷害是可以經由適當休息及復健治療得到緩解，但也有少部份的傷害是由於過度使用或合併肩關節太鬆或太緊，使得肌腱韌帶發生了撕裂傷，使得疼痛不易恢復，這時可能就要藉助於手術治療了。如果經保守治療無效後可以經由關節內視鏡手術的方式縫合撕裂的肩盂唇和肌腱。 1.關節唇損傷的保守治療與實證探討 2.關節唇損傷手術後的復健治療 3.關節唇損傷的綜論介紹 4.關節唇損傷手術治療的關鍵判定與重返賽場

2019/6/29	14:40-16:10	90	劉又銓主治醫師 陳星宇物理治療師 馬筱笠主任	旋轉肌袖損傷之治療選擇、實證與復健	<p>重複性動作，肩關節外傷撞擊，肩胛骨不穩定或運動功能障礙和老化都是造成肩旋轉袖肌腱受傷的危險因子，病患常抱怨肩部外側三角肌，影響睡眠及生活品質，但現在仍以保守治療為首選，本課程主要探討下列四項主題做為探討。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.旋轉肌袖損傷的保守治療與實證探討 2.旋轉肌袖修補手術後的復健治療 3.旋轉肌袖破裂應該手術嗎？ 4.旋轉肩袖肌腱破裂的手術治療
2019/6/29	16:20-17:10	50	盧文瑞院長 卓掌一運動傷害防護員	中醫與運動員訓練分享	<p>中醫治療部分可以依患者體質加以辨證論治，予以內服中藥，並施加針灸治療。另外，可用中醫傷科手法，患部先經傷科藥洗薰蒸後，用滾法、搖法、提抖法、分筋法等來鬆解肩部粘連。本課程主要針對中醫對於肩關節損傷的治療。並邀請運動傷害防護員與大家進行經驗分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.中醫傷科治療在肩關節損傷的治療思維 2.談網球的肩關節損傷運動訓練經驗分享
2019/6/30	9:00-9:30	30	陳建中 雷力克斯健康科技有限公司/負責人	感受受傷的人 或者 被訓練的人在體驗些什麼？	<p>棒球是一種注重個人運動技術的團體比賽，由攻擊與防守兩大要素所組合而成，投球、打擊、跑壘、接球、傳球等，都需要極佳的運動技巧、優異的體能狀況、強壯肌耐力及良好爆發力，才會有持續穩定的運動表現。然而球員在激烈運動後，無論是肌肉、肌腱或韌帶都可能出現輕微的撕裂或損傷，棒球選手的治療與訓練是分開的，由於雙方使用的專業術語及養成環境迥異，導致溝通時明明都說著一樣的語言經常是雞同鴨講，醫師覺得教練及選手不夠了解及重視傷勢，教練及選手則是害怕在診間被醫師「判刑」無法上場，而防護員被卡在中間很難為。這樣缺乏共識的結果往往讓受傷的選手身心俱疲、無所適從，不斷在醫院間當流浪兒，醫療與訓練團隊間的不信任由此而生。透過此議題讓感受受傷的人 或者 被訓練的人在體驗些什麼？</p>
2019/6/30	09:40-10:40	60	陳建中 雷力克斯健康科技有限公司/負責人	心理支持與臨場溝通技巧	<p>除了讓成員互相了解如何進行有效溝通，讓醫師懂得如何支持選手，讓訓練團隊了解在受傷後應該怎麼進行調整及訓練，甚至預防傷害。透過完整的組織課程，真正讓關心不再成為阻礙。課程重點在於醫師、治療師、防護員、教練、選手的跨團隊溝通技巧。不同職業擁有不同的思維模式，無論在場邊或在診間，了解不同團隊的思考才能在跨團隊的合作中，透過有效溝通達到解決問題的目的，也才能真正幫助到受</p>

2019/6/30	10:50-11:50	60	陳星宇 臺大醫院復健部/ 物理治療師	動作影像評估	透過影像分析，用科學化數據協助學員瞭解常聽到的棒球動作抽象概念，如：怎樣的動作才是真正用到「下盤」的力量？讓選手肩肘受傷的元兇「用手在丟」究竟長怎樣？「動作開掉」的真面目是什麼？什麼是具備「良好協調性」的動作形狀？運用影像發現問題，進一步進行評估，針對弱項處理。並讓成員了解專業術語，並如何與醫師進行有效溝通，讓醫師懂得如何去指導選手，並針對受傷部位做出最佳診斷與
2019/6/30	12:10-13:10	60	林裕君 運動工場/棒球體能教練(助教)	身體活動度評估與處理	雖然棒球運動投擲造成的傷害大部分在肩膀跟手肘，但是問題的元兇卻不盡然是肩與肘。在投球過程中，運動傷害主要發生在加速期，其原因多為肌力不足、用力不當及使用太過頻繁所導致。 本課程真正帶您突破盲點，從腳踝、髖關節、胸椎活動度等方面來看他們對肩膀及手肘的影響。
2019/6/30	13:20-14:20	60	楊于軒 斯博森訓練中心/ 店長(助教)	旋轉爆發力體能練習	總是進行單調的器械重訓，明明沒有很壯卻害怕把肌肉練太壯影響投球嗎？不知道怎麼練才能把訓練順利轉化的自己的實戰表現嗎？本課程引導你如何訓練「旋轉爆發力」，有效借力使力，體驗真正的下盤到上盤動力鍊連結！
2019/6/30	14:30-15:00	30	陳建中 雷力克斯健康科技有限公司/負責人 陳星宇 臺大醫院復健部/ 物理治療師 林裕君 運動工場/棒球體能教練(助教) 楊于軒 斯博森訓練中心/ 店長(助教)	專家互動分享	瞭解風險的來源，配合風險管理的正確處理程序，讓參與基層棒球運動的教練及球員必定能將運動傷害及意外發生機率與嚴重程度降至最低主要針對1.心理支持與臨場溝通技巧2.動作影像評估3.身體活動度評估與處理4.旋轉爆發力體能練習...等4大主題，透過座談方式與學員做互動分享，並探討今天整日課程下來與學員面臨的困難與經驗分享。