

社團法人臺灣運動物理治療學會繼續教育課程 (TSPTA11315)

「113 年運動防護人才增能計畫」研習會

- 1、 指導單位：教育部體育署
- 2、 主辦單位：社團法人臺灣運動物理治療學會
- 3、 協辦單位：臺灣大學物理治療學系
- 4、 上課時間：民國 113 年 11 月 03 日 (日) 09:00 - 17:00
- 5、 上課地點：國立台灣大學物理治療學系暨研究所 344 實習教室

(台北市中正區徐州路 17 號 3 樓 344 室)

6、 課程簡介：

依據國民體育法第二十五條，各機關、機構、學校、法人及團體於實施運動培訓、參賽及舉辦各類運動競賽時，應預防運動傷害之發生，必要時，應聘請物理治療師或運動防護員，並考量醫療需要，另聘請醫事人員。

臺灣運動物理治療學會（以下簡稱本會）為配合「教育部體育署補助各級學校約用運動防護員巡迴服務計畫」及「113 學年度運動傷害防護體系建置輔導計畫」，特舉辦系列運動防護人才增能講座，提升計畫內運動防護人才專業知能，並厚植國內運動防護專業人才，使更多專業人才投入各級學校運動防護巡迴服務。本系列課程將包含主題為性別平等課程、運動營養、運動禁藥以及各項運動傷害處置俾使國內運動防護人員在協助選手時能更注意性別平等議題、運動科學相關知識以及了解不同運動運動所需要的防護技巧。本次很榮幸邀請各領域專家為我們分享專業知識。

本次實體研習會上午課程著重於跑步訓練與傷害預防，第一節課邀請知名教練黃毓軒為我們分享跑者經歷與跑步文化。講座將聚焦於跑步訓練及文化的核心議題，分享從初學者到進階跑者必須掌握的關鍵知識與實用技巧。教練將深入探討如何透過正確的姿勢、有效的呼吸控制與科學的訓練計劃，提升速度與耐力。同時，講座將涵蓋跑鞋選擇、飲食補給及心理準備等全面的建議，協助跑者從身體到心智都為跑步挑戰做好萬全準備。上午

第二節課邀請蕭邵軒物理治療師分享跑者運動傷害預防與肌力訓練之策略。課程將深入探討如何透過物理治療來協助跑者降低受傷風險，包含正確的運動姿勢及有效的恢復方法，並協助跑者在受傷之後能快速且有效地回到賽場。

下午課程將學習運動自媒體的經營，討論如何在數位時代透過網路行銷來輔助知識的傳遞與提高專業影響力。第一節課程邀請到劉雨涵老師為各位分享運動自媒體經營的成功秘訣，講座將探討如何透過真實的生活分享和專業的運動知識，以建立個人品牌和吸引忠實粉絲。講座也將介紹有效的行銷策略，包括如何利用視覺內容提升互動率，以及選擇合適的平台來擴大影響力。下午第二節課程邀請賴星霓物理治療師分享知識性健康自媒體的概念與特性，探討如何建立健康個人品牌、確立經營目標、尋找個人定位，並介紹不同的經營模式，例如廣告合作、品牌聯名和訂閱制，幫助健康專業人士找到最適合的運營方式。

## 7、 課程內容

113 年 11 月 03 日		
「113 年運動防護人才增能計畫」研習會 (課程編號 TSPTA11315)		
時 間	授課內容	講 師
08:30 - 09:00	上午場報到	
09:00 - 10:40	全方位跑者： 從基礎到進階的跑者經歷與跑步文化的分享	黃毓軒 教練
10:40 - 10:50	休息	
10:50 - 12:30	跑者的防護盾： 跑者運動傷害預防與肌力訓練策略分享	蕭邵軒 物理治療師
13:00 - 13:30	下午場報到	
13:30 - 15:10	運動自媒體經營：社群網路時代來臨！	劉雨涵 老師
15:10 - 15:20	休息	
15:20 - 17:00	健康自媒體： 如何將專業知識轉化為價值與影響力	賴星霓 物理治療師

## 8、 講師：(依授課順序)

### 黃毓軒 教練

現職：Garmin Running Club 總教練

愛迪生跑步訓練班 總教練

學歷：台北市立大學陸上運動學系 學士

經歷：NewBalance Running Club 臺灣區總教練 (2019-2021)

各大賽事訓練營教練

臺北市立南港高中田徑隊教練

專長：跑步週期化訓練課表安排

跑步動作與姿勢矯正訓練

跑者專項力量與技術訓練

馬拉松目標賽事訓練營規劃

企業團體跑步講座與訓練課程規劃

### 蕭邵軒 物理治療師

現職：幫幫妮健康事業有限公司 負責人

瞻穎物理治療所 營運長/治療師

學歷：國立台灣大學物理治療學系 學士

經歷：森林跑站 物理治療師

伊甸基金會 講師

### 劉雨涵

現職：健身部落客

食譜書作家

MAY U FIT 品牌創辦人

學歷：國立台灣大學人類學系 學士

著作：《May 力體態！增肌減脂全攻略：健身一碗料理×燃脂徒手運動》

《一碗搞定！增肌減脂健身餐：人氣健身女孩 May 的 50 道高蛋白、高纖料理，餐餐簡單、美味、吃得飽還能瘦》

### 賴星霓 物理治療師

現職：幫幫妮健康事業有限公司 共同創辦人

學歷：國立臺灣大學物理治療學系暨研究所 碩士

經歷：安民家庭醫學科診所 物理治療師/部門主管

HOKA 合作講師

## 9、 報名相關資訊

【招生名額】45 人。

【報名資格】物理治療師、運動防護員、教練等運動防護專業與相關人員以及全國各大專院校相關科系師生。

【報名網址】<https://www.beclass.com/rid=294da78670f057c3a263>

【報名時間】即日起開放網路報名，額滿為止，系統將於 113/10/30 (三) 23:59 關閉。

【報名費用】

### 1. 報名費(TSPTA11315)

A-1. 「教育部體育署補助各級學校約用運動防護員巡迴服務計畫」及「112&113 學年度運動傷害防護體系建置輔導計畫」內之物理治療師與運動防護員，800 元/人。

A-2 本會有效會員，800 元/人。

B. 3 人以上團報，1,000 元/人。

C. 非上列身分，1,200 元/人。

【註 1】以上優惠不得重複!

【註 2】3 人以上團報，由其中 1 人代表匯款「課程總費用」，其餘好友仍需**個別**完成線上報名程序及填寫個人 E-mail，惟匯款金額、銀行代碼及匯款帳號皆鍵入「000」即可!

【註 3】3 人以上團報，線上報名時由團報代表人在【團報同行好友】欄位中填入全部團報者姓名，其餘好友於該欄位填入**團報代表人姓名**。

### 2. 繳費方式：

本課程一律採網路報名，請**先轉帳匯款**後，才填寫線上報名表，並填轉帳匯款帳號後 5 碼。

中華郵政(700) 帳號：0001253 0315990

戶名：社團法人臺灣運動物理治療學會

### 3. 課程退費須知：

退費申請時間以提供完整退款銀行帳戶時間為準，退款申請書如附件一。

(1) **報名期間內**提出退費申請者：主辦單位退還當期開班約定繳納之費用總額**90%**。

(2) **報名截止日至上課前一日**提出退費申請者：主辦單位退還當期開班約定繳納

之費用總額 **70%**。

(3) **上課當日**提出退費申請或未出席者：**不予退款**。

【課程積分】物理治療師繼續教育積分 8 學分 (申請中)

運動防護員繼續教育積分 6.5 小時 (線上課程時數申請中)

## 10、課程注意事項

1. 為了響應環保請學員自行準備環保水杯。
2. 學員須完成全部課程之簽到與簽退，始得提供繼續在教育積分登錄。
3. 為維護上課品質，上午第一堂課遲到 15 分鐘以上者，本會將不提供簽到，亦不提供繼續再教育積分登錄。
4. 學員如因故無法上課，請事先致電本會取消報名，以節約資源。
5. 為落實減紙政策，本研習會不提供書面紙本研習證明，敬請見諒，研習證明將於研習會結束 2 周內以電子郵件附件個別傳送。

## 11、開課聯絡資訊

社團法人臺灣運動物理治療學會

聯絡地址：台北市徐州路 17 號 3 樓 324 室

聯絡電話：(02) 33668129      e-mail：tspta2014@gmail.com

附件一

社團法人臺灣運動物理治療學會  
繼續教育課程報名費退款申請書

姓名			連絡電話		
E-mail					
課程名稱			課程編號		
報名費金額		匯款日期	/ ___ /	匯款末 5 碼	
申請日期					
退款帳戶					
戶名					
郵局	郵局帳號				
銀行	銀行名稱			分行名稱	
	銀行帳號				
* 為確保資料正確，請提供退款帳戶之存摺封面照片或電子檔。					
以下欄位由本會填寫					
報名費金額 x 退款比例 = 退款金額					
_____ x _____ % = _____ 經辦人： _____ 退款日期： / /					

☆ 退費申請時間以提供完整退款銀行帳戶時間為準。

1. 報名期間內提出退費申請者：  
主辦單位退還當期開班約定繳納之費用總額 90%。
2. 報名截止日至上課前一日提出退費申請者：  
主辦單位退還當期開班約定繳納之費用總額 70%。
3. 上課當日提出退費申請或未出席者：不予退款。

※ 請將此申請書電子檔連同退款帳戶資訊寄至本會聯絡信箱: [tspta2014@gmail.com](mailto:tspta2014@gmail.com)