



體適能評估與運動處方設計研習會

課程代碼

107B004 【依據本會學術委員會 107 年度工作計畫辦理】

課程特色

你運動對了嗎？生活漸為寬裕的現代人生活，以運動作為休閒生活蔚為顯學，不過一般人往往沒有諮詢教練或專業人士的習慣或管道，總是道聽途說，或是照著網路上看來的教學影片依樣畫葫蘆，也不知道動作到底正不正確，長久下來便容易發生受傷或因為姿勢不正確而導致慢性肌肉或關節的傷害，實在不可不慎！

其實，體適能及運動產業中早已有所謂「運動處方」的概念，指針對身體的心肺耐力 (cardiopulmonary endurance)、身體組成 (body composition)、肌肉強度 (muscular strength)、肌肉耐力 (muscular endurance)、與柔軟度 (flexibility) 等五種條件做體適能評估，並根據實際測驗結果給予適當的運動訓練，藉以改善身體適能的條件，並避免受傷。因此，根據每個人的身體狀況及個人需求的不同，其運動處方的內容與方式也就因人而異。但是，擬定運動處方的原則，對於所有人來說都是適用的。目前國際間通常採用美國運動醫學會 (American College of Sports medicine, ACSM) 的建議為標準。

那麼，構成運動處方的基本要素有哪些？基本上，一份完備的運動處方需包含頻率 (frequency)，強度 (intensity)，時間 (time) 和類型 (type)，加上運動總量 (volume) 和進展 (progression)，也就是常見的 FITT-VP 原則。運動處方的過程是一種科學，也是一種藝術，有效與理想的運動處方要依據可被接受的研究結果或學理原則，而以一种較有彈性的方式，考慮環境與個人狀況，來促進參與者的健康和體能。

本次研習會特別邀請高醫大運動醫學系/朱奕華老師，以自身教學研究經驗和大家進行分享，藉以提昇與強化學員的專業知能，歡迎對運動健身領域有興趣者踴躍參加！

主辦單位

中華民國復健醫學發展協會

合作單位

杏林國際教育中心

課程大綱

時間	大綱	內容簡介	座長
08:30-08:50	報到，領取講義		
08:50-09:00	致歡迎詞		理事長
09:00-10:00	心肺適能之評估與運動處方	介紹心肺適能之評估方式，以及運動處方設計之原則與建議	朱奕華老師
10:00-10:20	休息		

10:20-12:00	體重管理之評估與運動處方	介紹體重控制的基本原則、評估方式，以及減重與增重之運動處方設計	朱奕華老師
12:00-13:00	午餐時間		
13:00-14:30	肌肉適能之評估與運動處方	介紹肌力與肌耐力之評估方式，以及運動處方設計之原則與建議	朱奕華老師
14:30-14:50	休息		
14:50-16:30	柔軟度之評估與運動處方	介紹柔軟度之評估方式，以及伸展技巧及處方設計之建議	朱奕華老師
16:30	賦歸		

課程師資

朱奕華

現職	高雄醫學大學運動醫學系 副教授
學歷	美國 The Ohio State University 運動科學博士 國立陽明大學物理治療學系學士
經歷	美國 University of California-San Diego 家庭及預防醫學科博士後研究員 美國 The Ohio State University 運動科學系 助教 美國 The Ohio State University 運動科學系 研究助理 國立陽明大學物理治療學系 助教

課程費用

身份別	費用	說明
本協會會員	1000 元	需為本協會正式有效會員
物理治療師(生)	1500 元	
職能治療師(生)	1500 元	
護理人員	1500 元	
運動防護員	1500 元	
其他人員	1500 元	上述各專業學(科)系學生、健身教練、肌力與體能教練及熱衷運動健身的同好

* 3/26(一)前報名且完成繳費者，早鳥優惠價 1350 元/人。

* 曾經參加本協會辦理之繼續教育課程之舊學員，優惠價 1270 元/人。

* 3 人以上同行立即享有優惠價 1200 元/人。

* 10 人以上同行立即享有優惠價 900 元/人。

【註1】以上優惠不得重複！

【註2】3 人(10 人)以上團報，可由其中 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(10 人)以上團報，線上報名時由團報代表人在【團報同行好友分別是】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。

上課時數

認證單位	繼續教育課程積分數	認證字號
台灣醫療繼續教育推廣學會(物理治療)	專業課程 7 點	台醫教繼物字第 1070076 號
中華民國職能治療師公會全聯會		全聯中職認字第 107076 號
中華民國護理師護士公會全聯會		全聯護會靖字第 107200590 號
台灣運動傷害防護學會	6.5 小時	申請中

上課時間

場次	地點	日期	時間	地址	地圖
台北	國立臺北科技大學 綜合科館第一演講廳	2018/4/22 (日)	9:00~16:30	台北市忠孝東路三段一號	路線圖
台中	國立台中科技大學 中技大樓 2F 多媒體會議室	2018/5/06 (日)	9:00~16:30	台中市北區錦平街 40 號	路線圖
高雄	高雄醫學大學 濟世大樓 CS302 教室	2018/5/13 (日)	9:00~16:30	高雄市三民區十全一路 100 號	路線圖

客服專線

陳小姐 **0988-196633 / 07-3439710** / LINE ID: @rmdaroc



service@rmdaroc.org



學員須知

報名方式：

1. 一律採先繳費後再至本會線上報名系統，報名網址：<http://signup.rmdaroc.org>
2. 請務必於完成繳費後二日內【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】，將匯款帳號（必填項目）登打入**線上報名系統**始為完成報名手續。
3. 請於完成報名 24 小時後再進入**線上報名系統**查詢錄取名單（錄取與否）。
4. 需要公文者敬請來電或 **e-mail** 告知。
5. 報名期間為 107 年 2 月 26 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【台北 4/18】【台中 5/2】【高雄 5/9】，名額有限，請儘早報名。

繳費方式

請一律使用 ATM 或網路 ATM 轉帳

銀行代號：台灣銀行（004）

轉帳帳號：224001-009925

注意事項

1. 課程費用包含場地費、午餐、講師費和講義費。
2. 完成全程課程者始核發繼續教育證書，並協助登錄衛生福利部醫事人員繼續教育積分管理系統。
3. 課前請詳閱簡章之課程內容或利用課程諮詢專線，報名後因故退訓，本會酌收行政處理費 200 元，逾報名截止日後【台北 4/18】【台中 5/2】【高雄 5/9】恕不予退費或轉課。
4. 研習費用收據一律課程當天發給；收據開立日期以開課日為準。
5. 若開課前尚未額滿，則開放現場報名，但現場報名者不保證提供講義及午餐。
6. 本會將於開課前三天，E-mail 上課通知單(上課教室及報到之注意事項)給學員，未收到者，請主動與本會聯絡，謝謝您的配合！
7. 為配合環保政策，保護地球有限資源，敬請學員自備水杯飲水，現場恕不提供紙杯。
8. 為維持上課品質及繳費學員之權利，上課中請勿錄影、錄音、拍照及**勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室**，課程現場僅限報名者本人入場。
9. 所有匯款明細請學員務必保留，以方便日後核對查詢付款之證明。
10. 如遇不可抗力之因素或報名人數不足，本會保留取消課程之權利並保證退還全部之費用，若有造成不便，敬請見諒！



杏靈小作坊與您一起……

杏靈 復健 之 卷