

108 年運動防護員繼續教育課程

青少年技擊運動訓練與安全防護研習

一、課程簡介:

青少年運動發展是奠定日後生理發展及技能表現的基礎，許多運動項目需在運動場上高速移動、反應、協調、方向之整合能力，因此，全方位訓練人體的多元運動能力是必要的，而並非只專注於專項的發展。然而，近年來國際間也發現青少年運動員若過早偏向專項化訓練 (Specialization)，而忽略了原本應全面發展基礎身體動作技巧的時期，容易造成運動生理疲勞及心理倦怠等問題，尤其是技擊運動項目，運動員暴露在更高風險的運動環境中，因此，青少年運動強度與項目的訓練計畫是需要特別關注，以避免造成揠苗助長風險。

本研習活動將特別邀請也是技擊運動選手出身的青少年體能訓練專家介紹，從各階段身體發育特徵及生理系統功能學理基礎並講授如何密切與各階段發育期結合安排適當體能訓練計畫，以利青少年運動能力於發育階段有效且安全地提升。另外，邀請具有運動防護專業之國際裁判委員介紹：國際間對於技擊運動安全規範的法規發展變革，以便掌握國際運動醫療趨勢。最後，邀請國內長期跟隨技擊運動比賽與團隊訓練的臨場運防護員分享，該專項場上常見的傷害及現場可採取緊急處理，讓運動防護員、教練們或運動同好們更加了解目前專項運動實際賽場上醫療工作與目前國內運動防護員在運動場域賽事工作職責及定位，整體提升運動團隊對於青少年運動員的照護與訓練，冀望運動新秀能長久發光發熱。

二、主辦單位：台灣運動傷害防護學會

三、活動日期：108 年 3 月 23 日(星期六)

四、活動地點：國立體育大學 科技大樓 B1 百階教室

五、對象：授證合格運動防護員、專項(專任)教練、體能訓練師、物理治療師、其他相關從業人員、有運動興趣者等。

六、繼續教育時數:

- 運動防護員繼續教育時數申請中。
- 專任教練繼續教育時數申請中。

七、活動日程表：

時間	課程內容	講師
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	開幕式	
09:10-10:40	青少年身體/生理發展概論	王翔星
10:40-10:50	休息	
10:50-12:20	青少年體能訓練實務與教學應用	王翔星
12:20-13:30	中午用餐	
13:30-14:30	我國 AT 在運動場域應扮演的角色與定位	戴淑華
14:30-15:10	跆拳道運動規則改變對專項體能/防護的影響	戴淑華
15:10-15:20	休息	
15:20-16:00	拳擊運動規則改變對於專項體能/防護的影響	陳贊仰
16:00-16:40	柔道運動規則改變對於專項體能/防護的影響	林虹紋
16:40-17:00	綜合座談	

八、課程費用：

類別	早鳥	一般
會員	每人 1500 元(即日起~2/24)	每人 1800 元
團報(含 3 人以上)	每人 1600 元(即日起~3/3)	每人 2200 元
非會員	每人 2500 元	

九、報名及繳費方式：

1.報名方式:即日起採網路報名至 3/13(一)，網址如下

<http://www.tats.org.tw/civicrm/event/register?reset=1&id=38>

2.繳費方式：信用卡線上繳費

3.因活動人數有限，如報名人數超過，則以報名順序為參考依據。

十、講師介紹：

王翔星

- 現任：國立體育大學技擊系助理教授
- 經歷:
 - 行政院體育委員會-視察
 - 國立卓蘭實驗高級中學-學務主任
 - 2004 年雅典奧運會運動科學小組-運科委員
 - 2018 年雅加達亞運運動科學小組-運科委員
 - 內政部警察教育訓練課程諮詢委員(107-109 年)



戴淑華

- 現任：世界跆拳道聯盟裁判委員會委員
中華民國殘障體育運動總會殘障跆拳道召集人
中華奧會國際體育事務工作小組成員
中華奧會教育委員會委員
- 曾任：
 - 台灣運動傷害防護學會/秘書長
 - 2012 年倫敦奧運/2014 年南京青年奧運/2017 世大運/2011-2017 世界跆拳道錦標賽/2012-2018 世界跆拳道青少年錦標賽國際裁判
 - 國立體育大學運動防護員
 - 國家選手運動訓練中心運動防護員
 - 中華台北亞運/奧運/東亞運/世大運/冬奧/亞冬運代表團運動防護員
 - 中華民國跆拳道協會訓練組副組長，組長
 - 中華民國跆拳道協會國際組組長



- 中華民國體育運動總會北部訓練中心 運動防護員

陳贊仰

- 現任：2016年6月~國立台灣大學 醫學工程研究所博士班
- 經歷：
 - 國家運動訓練中心運動傷害防護員
 - 臺北市立大學兼任講師
 - 中華民國拳擊協會 A 級教練講習運動傷害防護講師
 - 2017 台北世界大學運動會大會運動傷害防護師
 - Garmin 跑團運動傷害防護特聘講師
 - New Balance 運動傷害防護特聘講師
 - 國民體適能指導員運動安全傷害防護講師
 - 國立台灣科技大學運動科技與防護講師
 - 國立彰化師範大學運動傷害防護特聘講師



林虹紋

- 現任：教育部體育署巡迴防護計畫 士林高商 運動防護員
- 經歷：
 - ◆ 2018年世界跆拳道大獎賽（臺灣站） 運動防護員
 - ◆ 2018年亞洲柔道公開賽 運動防護員
 - ◆ 全國橄欖球錦標賽 運動防護員
 - ◆ 世界中學生運動會 運動防護員
 - ◆ 企業女子壘球聯賽 凱撒勇士隊 運動防護員
 - ◆ 尼加拉瓜棒球邀請賽 運動防護員
 - ◆ 波蘭世界運動會 運動防護員
 - ◆ 新北市鄧公國小 運動防護員
 - ◆ 第二屆爆米花棒球聯盟 運動防護員



十一、報到須知:於 108 年 3 月 21 日以 email 通知

十二、注意事項:

1. 報名後因故無法參加者，因行政作業處理，退費金額如下：

退費金額	日期
退實收金額 8 成	報名後-2/24
退實收金額 6 成	2/25-3/13
退實收金額 3 成	3/13-3/22

2. 全程參與之學員，可獲頒研習證書。
3. 本課程禁止錄影、拍照及錄音。
4. 請穿著輕便服裝以利實際操作演練。
5. 為響應環保，建議攜帶水壺與環保餐具。
6. 本會針對活動將投保公共意外責任險。
7. 交通地形圖如附件。

有任何建議與疑問，敬請來電：02-7729-3570 黃小姐。

附件一

國立體育大學 科技大樓 B1 百階教室



交通	方式
自行前往：	<ul style="list-style-type: none"> ● 開車至林口下交流道後，沿文化一路往桃園龜山方向行駛約四公里即可抵達本校。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 由台北出發行經台一線往桃園方向，途中右轉青山路一段，接往青山路二段後，左轉文化一路行駛約 500 公尺即可抵達本校。
搭乘大眾交通：	<ul style="list-style-type: none"> ● 公車 <ol style="list-style-type: none"> 1. 三重客運 1211(台北市政府--長庚大學)：可直達國立體育大學。 →時刻表 (2018/4/9 新增 1211B 路線) 2. 桃園客運 202(體育大學--工四工業區) 固定班次發車、一日來回共 22 班，可直達國立體育大學。→時刻表 3. 桃園客運 5065(桃園--體育大學)：固定班次發車、一日來回 4 班，可直達國立體育大學。→時刻表 4. 三重客運體大專車：一日兩班，假日停駛。→時刻表 5. 三重客運 603(體與大學--丹鳳捷運站)：107/10/29 開通，可直達國立體育大學。→時刻表
	<ul style="list-style-type: none"> ● 桃園捷運 桃園機場捷運 A7 站(國立體育大學)：下車後，走路約 15 分鐘可到達行政大樓。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 高鐵 高鐵青埔站(桃園)：搭乘高鐵至桃園站下車後轉搭桃園捷運至 A7 體育大學下車。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 客運 搭乘國道客運(統聯、國光等)至林口站下車後可轉搭公車或搭乘桃園捷運至體大 A7 站下車。