

103 年運動傷害防護再教育課程(二)

跆拳道運動傷害專題

一、宗旨：

跆拳道項目規則日新月異，每一次規則的變動，都將影響到選手的訓練模式及體能需求。從傳統護具到目前統一使用電子護具，在比賽場上所受的傷害略有不同，所能採取的緊急處理也隨著跆拳道比賽規則的更動而有所變化。藉由此次研習，讓參加的學員能了解跆拳道目前的比賽規則，及其衍生出的專項運動特色、訓練模式及體能需求。有關比賽場上的部分則會介紹該項目常見的傷害、現場可採取的緊急處理和受傷後的復健訓練。以專項運動產生的骨骼肌肉問題為切入方向，提供適當的保養原則來避免運動傷害的產生。此次課程希望提供學員更深入了解跆拳道項目，以期應用在實際賽場上及幕後工作。

二、活動主題：

- (一) 跆拳道運動的特色、訓練模式和專項體能需求
- (二) 跆拳道運動常見傷害及現場處理
- (三) 跆拳道專項運動之功能性訓練與傷後復健訓練
- (四) 跆拳道場上處理注意事項。

三、主辦單位：台灣運動傷害防護學會

四、協辦單位：台北市立大學(天母校區) 運動健康科學系

五、活動時間：中華民國 103 年 3 月 8-9 日 (星期六、日)

六、活動地點：台北市立大學(天母校區)

臺北市士林區忠誠路二段 101 號

七、活動對象：凡對跆拳道專項運動的傷害預防、現場處理及傷後復健有興趣者皆可報名參加。

八、名額：70 人

<報名人數不足 20 人，本單位保有取消或延後課程之權益。>

九、活動費用：報名費用含研習手冊及午餐。

- (1) 本會會員(尚未繳納 103 年度會費之會員請一併繳納)：2800 元。

(2) 學生身分 (報名繳費時請將學生證影本同匯款單證明一併傳真本會) : 3300 元。

(3) 一般學員 3500 元。

(4) 一般學員及學生身分三人以上(含)團報, 每人報名費用 9 折優惠。

(一般學員: 3150 元; 學生: 2970 元。本會會員恕不再享有本優惠)

十、講師介紹:

1. 王正雄

現任:

- 中華民國跆拳道協會第十屆 理事
- 臺北市體育總會跆拳道協會 副理事長

2. 邱共鈺

現任:

- 中華民國運動教練協會理事
- 台灣跆拳道運動學會秘書長
- 中華民國大專跆拳道委員會委員

3. 戴淑華

現任:

- 台灣運動傷害防護學會秘書長
- 2014 年青年奧運會資格賽暨第九屆世界青少年跆拳道錦標賽籌備會顧問

4. 夏祖怡

現任:

- 中華民國大型活動緊急救護協會秘書長
- 達遠有限公司總經理

十一、報名方式: 即日起至 103 年 2 月 28 日 (星期五) 止,

採網路報名 (<http://www.beiclass.com/rid=163505b52e093ca41f8a>), 並請於

線上報名後 7 日內繳交報名費。繳費方式如下:

(1) 請親至本會繳納費用。

(2) 匯款—

戶名: 台灣運動傷害防護學會

銀行: 永豐銀行 城中分行

帳號：12600100149238

匯款後煩請將匯款單存查聯影本，傳真或寄至本會，傳真後請來電確認。學生生分請檢附學生證影本，敬請字體書寫工整以便核對。

(3) 匯票—請正確填寫「台灣運動傷害防護學會」，學生請檢附學生證影本，並郵寄至本會。

(4) 傳真號碼：03-3971149

郵寄地址：333 桃園縣龜山鄉文化一路 250 號

台灣運動傷害防護學會 啟

十二、報到須知：於活動前一周以 e-mail 另行通知

十三、活動日程：如附件一

十四、注意事項：

- (1) 因故無法參加者，應於活動前七日通知本會，以免影響其他報名人員之權益，退費需扣行政手續費 200 元整。
- (2) 如須住宿請自行處理。
- (3) 全程參與之學員，可獲頒研習證書，本次活動之 15 小時可計入運動傷害防護員再教育時數(認證中)。
- (4) 交通地形圖如附件二。
- (5) 有任何建議與疑問敬請來電：03-3283201#2011---辜聖雯。

附件一、活動日程表

內 容 日期 時間	3月8日 星期六	3月9日 星期日
08:00 ~ 08:30	學 員 報 到	
08:30 ~ 10:20	跆拳道運動介紹 主講人：王正雄教練	跆拳道運動 傷後功能性及復健訓練 主講人：戴淑華老師
10:30 ~ 12:20	跆拳道運動 常見的傷害介紹 主講人：戴淑華老師	跆拳道競賽醫護相關規則介紹 主講人：戴淑華老師
12:20 ~ 13:30	午 餐 休 息 時 間	
13:30 ~ 15:20	跆拳道運動的專項體能需求 和訓練模式（一） 主講人：邱共鈺教練	跆拳道緊急傷害處理（一） 主講人：夏祖怡教官
15:30 ~ 17:20	跆拳道運動的專項體能需求 和訓練模式（二） 主講人：邱共鈺教練	跆拳道緊急傷害處理（二） 主講人：夏祖怡教官

附件二、交通地形圖

地點：1. 北區：臺北市立大學(天母校區)

- (1) 方式一：搭乘捷運淡水線→士林捷運站，步行至士林官邸(中山)公車站，搭乘 279、203、285、606、685、646 路公車→啟智學校站，步行至天母校區
- (2) 方式二：搭乘捷運淡水線→士林捷運站，步行至捷運士林站(中正)公車站，搭乘紅 12 路公車→啟智學校站，步行至天母校區
- (3) 方式三：搭乘捷運淡水線→芝山捷運站，步行至忠誠公園公車站，搭乘紅 12、279、203、285、606、685、646 路公車→啟智學校站，步行至天母校區
- (4) 方式四：搭乘捷運淡水線→芝山捷運站，步行至捷運芝山站(福華)公車站，搭乘 616 路公車→啟智學校站，步行至天母校區

