「運動防護人才增能計畫」研習會(TSPTA11406)

一、 主辦單位：社團法人臺灣運動物理治療學會  
二、 協辦單位：臺灣大學物理治療學系  
三、 上課時間：民國1**14** 年08 月 24 日 (星期0**9**:**0**0 - 1**7**:00)  
四、 上課地點： 臺灣大學公共衛生大樓物理治療學第一實習教室 (344)

                           台北市中正區徐州路17號3樓

五、 課程簡介：  
 本課程將分為兩部分，包括運動禁藥和運動心理學。這是因為物理治療師在與運動員合作時經常會接觸到這些訊息，或是遇到對此有疑慮的運動員。例如，職業運動員可能由於缺乏相關知識或警覺性，在日常生活中誤用含有禁用藥物成分的產品。常見的情況包括服用未經檢驗的保健食品、能量飲料、減肥產品或市售的感冒藥和止痛藥。因此，運動物理治療師需要對運動禁藥及世界反禁藥機構（WADA）所列的成分有所了解，以便配合運動團體管理階層，幫助運動員建立謹慎選擇藥品、以及自我保護的觀念，以降低誤用風險。此外，研究指出，運動物理治療師發現運動員在運動傷害後出現負面心理反應的情況相當常見，其中壓力/焦慮是最常見的反應。物理治療師需要知道如何察覺此心理狀態，並瞭解將運動員轉介給運動心理學家或專業諮商心理師的必要性，尤其是當運動員出現影響復健結果的心理狀態時。濫用禁用物質或過度焦慮可能會導致運動員表現不佳或受傷。在常規訓練中缺少這部分內容的情況下，本課程目的在運動物理治療師積極學習這方面的知識，提供用藥諮詢和正確的心理健康訊息，幫助運動員了解禁用藥物種類和管理情緒風險，保障運動員的健康。

六、 課程內容：  
114年8月24日  
運動物理治療之運動心理與運動禁藥臨床實務(課程編號TSPTA114??)  
時 間 授課內容 講  師

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 課程表 | | |
| 時程 | 課程內容 | 課程摘要 |
| 0830-0900 | 報到 | - |
| 0900-1040 |  | **張倪芳** 藥師  瞭解運動禁藥的分類與作用原理、認識 WADA（世界運動禁藥機構）規範與最新名單、建立治療師的臨床警覺性與倫理立場、學習如何面對與應對疑似禁藥使用的臨床情境、強化對運動員身心健康與職涯保護的專業責任。 |
| 1040-1050 | 休息 | - |
| 1050-1230 |  | **張倪芳** 藥師  非處方藥品建議的法律界線、教練／選手／醫療團隊之間的資訊分享與保密義務、遇到禁藥懷疑時的通報流程（依不同國家制度）、道德勇氣與職業風險平衡，此部分或加入模擬對話：當選手問你「這個補品會不會被抓到？」、案例討論：一位選手肌肉進步過快，是否該介入？組間討論：你會怎麼做？怎麼溝通？需要通報嗎？ |
| 1230-1330 | 午餐 | - |
| 1330-1510 |  | **彭涵妮** 教授  本部分課程包括1. 了解運動員最常發生的運動心理議題，2.受傷運動員的心理反應與因應措施，3.了解運動焦慮的心理與生理基礎，如表現性焦慮 vs 恢復性焦慮，以及認知行為觀點下的運動焦慮模型，4. 辨識運動焦慮對功能性復健的影響，5. 評估與追蹤運動焦慮的工具。此部分或加入案例討論與模擬訪談、同儕回饋與角色扮演練習。 |
| 1510-1520 | 休息 | - |
| 1520-1700 |  | **彭涵妮** 教授  本部分課程承尚包括，4. 有效的臨床介入策略與溝通技巧，5. 培養跨專業合作處理心理因素的能力以及物理治療師能夠做甚麼?如呼吸調節與正念練習引導、自我效能強化技巧（設定小目標、視覺化成功、正面自我談話），以及與心理師合作時的轉介流程建議。此部分或加入訂定介入計畫並追蹤成效，以及與患者建立信任關係的訪談技巧。 |

七、 講師介紹：  
**張倪芳** 藥師

現職 佳藥長照藥局藥師

台北醫學大學藥學系社區實習指導老師

藥師公會全聯會藥事照護委員會委員

新北市藥師公會理事

經歷

天康大藥局藥師

澄清醫院/藥劑部藥師

新北市藥師公會長照委員會主任委員

新北市藥師公會藥事照護委員會委員

**彭涵妮** 教授  
學經歷

國立體育大學球類運動技術學系助理教授  
國立體育大學競技與教練科學研究所博士  
美國康乃狄克大學運動心理碩士  
美國春田大學運動心理諮商系研究學者

2024世界棒球12強賽運動心理教練

中華職棒職業隊運動心理教練

體育署亞奧運各項目運動心理運科委員

美國IMG Academy運動心理教練

八、 報名相關資訊  
【招生名額】24人 (最低開課人數16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=294ff9e68342268e921a  
【報名時間】即日起開放網路報名，額滿為止。(系統將於114年08月15日(五)23:30 關閉)  
【報名費用】  
1. 報名費(TSPTA11406) (課程費用包含講義)  
A. 本會有效會員，3,000元/人。  
B. 早鳥優惠：3,500元/人。(優惠期限至114/7/31止)  
C. 3人以上團報優惠：3,500元/人。  
D. 非上列身分：4,000元/人。

E. 「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，3,500 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)  
  
  
九、 課程注意事項  
1. 研習地點不提供停車位，敬請搭乘大眾交通工具。為了響應環保請學員自行準備環保水杯。  
2. 因應課程教學及練習需求請學員請攜帶短褲及無袖背心於練習課程中更換。  
3. 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。  
4. 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，亦不提供繼續教育積分登錄。  
5. 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。  
6. 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。  
7. 為維護學員權益，會場內謝絕一切旁聽(含嬰幼兒)。  
8. 如遇天災，例如，颱風、地震等或不可抗拒之因素取消(依照開課地點縣市政府公告為主)，本會將另行通之擇期舉行。  
9. 本研習報名資料僅供本研習會相關作業使用，不做其他用途。  
10. 主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利，若有相關異動將會公告於網站，恕不另行通知。  
  
  
十、 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

十一、 課程資訊  
基礎運動藥物學與基礎運動心理學對於物理治療師，尤其是需要隨隊的物運動物理治療師來說，是非常重要的。了解這些知識不僅有助於物理治療師進行治療，還能幫助他們更了解運動員的狀況以及肌肉骨骼系統與運動表現之間的關係。本課程邀請國內運動禁藥、運動心理學的專家為運動物理治療師、教練、運動員授課，希望能夠促進學生對運動禁藥、運動心理學的了解，使學員能夠在日後適當的時機應用上課的內容並得到必要的幫助。