

100 年度運動傷害防護研習會參加辦法一

運動貼紮及肌能貼布之應用

一、目的：基本運動貼紮與肌能貼布貼紮目前已普遍使用於國內各項競技運動之傷害預防、傷後復健及運動訓練，本次的研習旨在推廣基本運動貼紮與肌能貼布貼紮，使學員了解其使用方法與特殊功能。

二、指導單位：教育部

三、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、國立臺灣師範大學

四、協辦單位：台灣運動傷害防護學會

五、時間：100 年 5 月 21 日（星期六）至 22 日（星期日）

六、地點：國立臺灣師範大學·體育館 3 樓視聽教室（臺北市和平東路 1 段 162 號）

七、研習內容：

- （一）運動貼紮之操作原理及應用時機
- （二）運動貼紮實際操作（下肢、上肢）
- （三）肌能貼布之操作原理及應用時機
- （四）肌能貼布實際操作（下肢、上肢）

八、舉辦方式：

- （一）專題演講：邀請學者專家針對本研習內容進行教學。
- （二）分組實習：針對所教授之技術進行分組練習。
- （三）綜合座談：針對本研習內容進行討論。
- （四）資訊與輔助用品展示：體育相關書籍與各類輔助用品之展示。

九、日程表：如附件一

十、參加對象：

- （一）各級學校教職員及社會相關人士
- （二）大專院校學生

十一、參加人數：100 人

十二、報名費：學生每人 1,500 元、教職員及社會人士每人 2,000 元，四人報名八折優惠（以上皆含研習手冊及午餐）

十三、報名表：如附件二

十四、預期成效：學員研習後能根據不同的運動傷害症狀作不同之基本貼紮與肌能貼布貼紮處理。

十五、備註：

- （一）因故無法參加請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。
- （二）參加學員請向所屬單位申請公（差）假。
- （三）研習期間供應午餐，如須住宿請自行處理。
- （四）請穿著輕便運動服裝（短袖、短褲）並攜帶剪刀。
- （五）全程參與者由大專體總頒發研習證書。

附件一

100 年度運動傷害防護研習會日程表一
運動貼紮及肌能貼布之應用

時 間		內 容	主持（講）人
第一日 （六）	8:30~9:00	報 到	
	9:00~9:10	始業式	
	9:10~10:10	運動貼紮之操作原理及應用時機	
	10:10~10:30	休息時間	
	10:30~12:00	運動貼紮實際操作【下肢-1】	
	12:00~13:00	午 餐	
	13:00~14:30	運動貼紮實際操作【下肢-2】	
	14:30~14:50	休息時間	
	14:50~16:20	運動貼紮實際操作【上肢】	
	16:30~17:00	綜合演練	
第二日 （日）	9:00~10:00	肌能貼布之操作原理及應用時機	
	10:00~10:20	休息時間	
	10:20~11:50	肌能貼布實際操作【下肢-1】	
	11:50~12:50	午 餐	
	12:50~14:20	肌能貼布實際操作【下肢-2】	
	14:20~14:40	休息時間	
	14:40~16:10	肌能貼布實際操作【上肢】	
	16:20~16:50	綜合演練	
	16:50~17:00	綜合座談與結業式	

附件二

100 年度運動傷害防護研習會報名表一

運動貼紮及肌能貼布之應用

單位名稱					
姓 名		職稱		膳食	☐ 不拘 ☐ 素食
姓 名		職稱		膳食	☐ 不拘 ☐ 素食
姓 名		職稱		膳食	☐ 不拘 ☐ 素食
姓 名		職稱		膳食	☐ 不拘 ☐ 素食
通 訊 處	地址： ☐ ☐ ☐ 電話或手機：				
日期地點	一、日期：100 年 5 月 21 日（星期六）至 22 日（星期日） 二、地點：國立臺灣師範大學・體育館 3 樓視聽教室 （臺北市和平東路 1 段 162 號）				
費 用	☐ 學生 1,500 元× 人 ☐ 四人報名 1,200 元× 人 ☐ 教職員及社會人士 2,000 元× 人 ☐ 四人報名 1,600 元× 人				
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 5 月 11 日（星期三）前傳真或逕寄本會研究發展組（郵政劃撥儲金存款帳號：17680118；戶名：中華民國大專院校體育總會；通訊欄請註明活動名稱及姓名，否則視同捐款；地址：104 台北市朱崙街 20 號 12 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；網站： http://www.ctusf.org.tw ）。				
備 註	一、因故無法參加請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。 二、參加學員請向所屬單位申請公（差）假。 三、研習期間供應午餐，如須住宿請自行處理。 四、請穿著輕便運動服裝（短袖、短褲）並攜帶剪刀。 五、全程參與者由大專體總頒發研習證書。				