



### 運動後恢復與按摩槍放鬆研習會



#### 課程代碼

**108B010** 【依據本會學術委員會 108 年度工作計畫辦理】

#### 課程特色

運動結束後，人體的各種生理功能活動必須經過一段時間調節，才得以逐漸恢復到運動前狀態，這段過程稱為運動後恢復。這同時也是肌肉、組織修復及重建的關鍵期，大約需要 24 至 48 小時的時間，如果沒有運動後恢復期，身體持續不間斷消耗，這就像疲勞轟炸一樣，會導致肌肉、組織的破壞。

對於職業選手來說，訓練和運動後恢復是同等重要的。反倒是為了爭取成績的一般運動員，或者是極度運動愛好者，為了力求運動表現的增加，為了要奪得獎牌，把所有的重點放在日以繼夜的訓練、訓練、再訓練，卻疏忽了休息及運動後恢復的重要性。事實上，如果要有好的運動成效，或者是要有好的運動表現，不只要強化訓練，同時也要做好運動後恢復，兩者缺一不可。

Flossband 透過適度的纏繞強度與時間，搭配被動動作、主動動作、主動抗組力動作、交替動作、關節鬆動等技巧，移除 Flossband 後會產生大量新鮮血液回流組織，並產生劇烈的血液更換，如同清水洗海綿一般，將廢物加速代謝，不僅恢復效率增加，使用者也會在短短幾分鐘內有立即的感受，也因此 Flossband 技術在歐美已經廣泛被應用在運動恢復上。

按摩槍為近年竄紅的放鬆新工具，課程針對按摩槍提供正確的使用方式，以及如何讓按摩槍發揮出最大效用。按摩槍是一種透過局部震動，直接提供肌肉壓力，增加血液循環，協助肌肉及筋膜放鬆的工具。按摩槍能透過其不同的頭部復健以及震動頻率，針對人體各個部位與疲勞程度，給予適當正確適合的放鬆，達到與運動按摩相同的效果。而按摩槍可以更精確的給予所需位置振動刺激。同時也能積極提升運動表現。

本研習會特別邀請 中國文化大學技擊運動暨國術學系 蘇柏文老師，同時也是 台北達欣男子籃球隊 體能教練，來跟各位分享交流，藉以提昇與強化學員的專業知能，機會難得，歡迎大家踴躍參加！

## 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	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	運動恢復的概念與目的	蘇柏文老師
10:00-10:20	休息	
10:20-12:00	FLOSSBAND 於運動恢復的說明與操作演練	蘇柏文老師
12:00-13:00	午餐時間	
13:00-14:30	按摩槍及震動用品於運動恢復的說明與操作演練	蘇柏文老師
14:30-14:50	休息	
14:50-16:30	伸展及按摩於運動恢復的說明與操作演練	蘇柏文老師
16:30	賦歸	

## 課程師資

蘇柏文 老師

現職	中國文化大學技擊運動暨國術學系運動傷害防護專任講師 台灣運動傷害防護學會 兩屆現任理事 中華民國橄欖球協會國家隊運動防護員
學歷	國立體育學院運動傷害防護研究所碩士 美國肌力與體能協會(NSCA) CSCS CPT 體能教練雙證照 Flossband 亞洲區講師資格
經歷	2001.06-2001.09 北京世界大學運動會 國家代表隊 運動傷害防護 2002.01-2005.09 達欣工程男子籃球隊 運動傷害防護員 2005.09-2007.02 國家訓練中心 運動傷害防護替代役 2006.03-2007.02 杜哈亞運會 運動醫療組 運動傷害防護員 2007.03-2011.09 達欣工程男子籃球隊 運動傷害防護員 2011.09-2013.07 力康復健科診所 運動治療與訓練組長 2012.02-2013.07 達欣工程男子籃球隊 體能教練 2013.07-2014.01 金門酒廠男子籃球隊 體能教練 2014.01-2016.08 中國天津市女子網球隊 體能教練暨段瑩瑩、劉方舟全國冠軍選手個人體能訓練教練 2017.05-2019.05 台北達欣男子籃球隊 體能教練

## 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

- 11/4(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，可自行匯款(請填自己的銀行代碼及匯款帳號)。

或由其中 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】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 1080263 號
中華民國職能治療師公會全聯會		申請中
中華民國護理師護士公會全聯會		全聯護會靖字第 108203959 號
台灣運動傷害防護學會(運動防護員)	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	2019/12/15 (日)	9:00~16:30	台北市忠孝東路三段一號	<a href="#">路線圖</a>
台中	中國醫藥大學 互助教學大樓 1A01 教室	2019/12/22 (日)	9:00~16:30	台中市北區學士路 91 號	<a href="#">路線圖</a>
高雄	高雄醫學大學 濟世大樓 CS302 教室	2019/12/29 (日)	9:00~16:30	高雄市三民區十全一路 100 號	<a href="#">路線圖</a>

## 客服專線

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

mail [service@rmdaroc.org](mailto: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 108 年 10 月 1 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【台北 12/11】【台中 12/18】【高雄 12/25】，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、證書和講義費。
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 12/11】【台中 12/18】【高雄 12/25】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……

杏靈復健之志