

【109-1健康促進講座】

# 預防運動事故傷害 肌貼與筋膜放鬆研習營

目的：提供運動事故傷害防護知識，使自己能在第一時間判斷處理，將傷害降到最低，並透過學習肌內效貼布及筋膜放鬆的基本觀念與操作要領技能，能在安全的環境內享受運動。

**講 師** 高巧宜、吳孟餘 (學善物理治療所物理治療師)

**課程時間** 109年10月24日(六)09:00-17:00

**報名日期** 即日起，至額滿為止(60名)

**報名地點** 健康中心衛保(M111)

**上課地點** 體育館-瑜珈教室、技擊教室



## 注意事項

1. 即日起開始報名，請至健康中心衛生保健(M111)填寫報名資料。
2. 為提升參加決心及避免教材資源浪費，報名時須繳交500元活動押金，全程參與者，將於活動結束後全額退還。
3. 本活動將提供每位學員肌內效貼布一卷(市價400元)及花生米粒球一個(市價200元)，以供課程實際操作使用，請自行攜帶剪刀並穿著輕便運動服裝。
4. 若對活動有任何問題者，歡迎來電 (04-23323456轉3250) 洽詢。

## 課程內容

時 間	主 題
08:30~09:00	報到
09:10~10:00	常見運動與事故傷害與成因
10:10~11:00	傷後訓練目標、步驟與技巧
11:10~12:00	肌筋膜的放鬆與傷害預防： 花生米粒球放鬆實作
12:00~13:00	休息用餐
13:10~14:00	肌內效貼布在生活與運動上的運用
14:10~15:00	上肢貼法與操作
15:10~16:00	軀幹貼法與操作
16:10~17:00	下肢貼法與操作

## HEALTH CENTER WORKSHOP ON HEALTH PROMOTION

**Topic:** Sports Injury Prevention

**Speaker:** Ms. Qiao-yi Gao & Mr. Meng-yu Wu  
(Licensed Physical Therapists)

**Date & Time:** 09:00-17:00, October 24, 2020

**Venue:** Gym

Speech will be delivered in Mandarin Chinese.

詳情請上健康中心網頁<http://healthyau.asia.edu.tw> →  
「最新消息-衛生保健」

