

運動創傷處理及運動營養學系列

簡介：

隨著越來越多人參與體育運動，作為運動愛好者及專業的體適能教練必須掌握充分的運動安全及運動創傷知識，既能保護自己，亦可保障服務對象的安全。另一方面，為促進訓練效果、提升運動表現及確保運動後的恢復過程，運動愛好者及專業的體適能教練必須了解有關運動生理及生物化學的基本知識，以及扼要認識運動營養學的原理及實踐方案。

內容：

此系列主要探討預防、處理運動創傷的基本原理及方法，並概論基礎的運動營養學理論及應用。系列由本會專業的教學團隊負責，當中包括醫生、物理治療師、營養師、資深的講師及學者等。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。過往開辦的課題包括：

運動創傷處理	運動營養學
上肢、下肢、脊椎、膝部的運動創傷處理及預防	能量需求及體重控制
復康治療概論	基礎營養餐單編撰
深層肌肉訓練於預防運動創傷的作用	運動中的糖及脂肪代謝
危險健體動作分析及高危的器械健體動作	運動中水和電解質的丟失與補充
長跑運動的創傷處理及預防	運動對維生素及礦物質需要量的影響
運動創傷之力學分析、處理及預防	營養與運動對骨質密度的影響
預防及治療性的肌肉效貼法	營養對預防慢性疾病的重要性
運動暴斃及昏倒的預防及處理	糖原負荷的應用與局限

資歷認證：

已持有本會各類體適能導師及測試員證書的人士，累積修讀八個單元或以上(運動創傷處理部份及運動營養學部份需各佔半數)，並於完成工作坊後計一個月內完成及提交課後習作，待取得合格分數後，將獲頒「運動創傷處理及運動營養學延續教育證書」。此為本會的專業證書，持有人已被認定對運動創傷處理及運動營養學範疇具備基要的資歷。

系列	工作坊(編號)	日期/ 時間/ 地點	截止日期/費用
運動創傷處理及運動營養學系列	升醣指數與運動表現 Glycemic Index and Sports Performance (WS/IN/151015) 內容： 碳水化合物的攝取往往與運動競賽者的表現掛鉤。但除營養學的發展，科學家們更發現了原來不同的碳水化合物食品對引發血醣上升速率有著不同的反應。升醣指數(Glycemic Index)是為食物對身體引發此等反應速率而制定出的排名指標。此工作坊將與大家一同探討升醣指數的由來，並了解不同指數的食物對健康和運動表現的重要性。 導師： 中國香港體適能總會委任講師黃思靈先生	2015 年 10 月 15 日 (四) 18:45 – 21:45 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓	2015 年 9 月 28 日 (名額：30 人) 會員：\$165 非會員：\$220 資歷認證：\$150

延續教育工作坊 Continuing Education Symposiums 2015年9至12月



運動創傷處理及運動營養學系列

簡介：

隨著越來越多人參與體育運動，作為運動愛好者及專業的體適能教練必須掌握充分的運動安全及運動創傷知識，既能保護自己，亦可保障服務對象的安全。另一方面，為促進訓練效果、提升運動表現及確保運動後的恢復過程，運動愛好者及專業的體適能教練必須了解有關運動生理及生物化學的基本知識，以及扼要認識運動營養學的原理及實踐方案。

系列	工作坊(編號)	日期/ 時間/ 地點	截止日期/費用
運動創傷處理及運動營養學系列	推拿、拔罐及刮痧於肌肉疼痛疲勞及運動創傷的應用 Application of Massage, Cupping Therapy and Gua Sha in Muscle Soreness, Fatigue and Sports Injury (WS/IN/211015) 內容： 介紹人體經絡推拿及穴位的基本概念；認識推拿、拔罐及刮痧的一般手法；瞭解推拿的用處、拔罐及刮痧的治療用處；肌肉疼痛疲勞及運動創傷時如何選擇適合的治療方法；工作坊輔以示範及個案分享。 導師： 嘉賓講員陳漢雄先生(註冊中醫師及本會資深教練)	2015 年 10 月 19 日 (一) 18:45 – 21:45 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓	2015 年 9 月 30 日 (名額：30 人) 會員：\$165 非會員：\$220 資歷認證：\$150
	下背痛的處理與鍛鍊方法 Management and Training Methods for People with Low Back Pain (WS/IN/071115) 內容： 解構下背痛的可能成因及評估方法；使用不同的健身器材及方法需注意的事項；以不同的器材訓練下背痛的人士的方法。 導師： 中國香港體適能總會委任講師潘世顯先生	2015 年 11 月 7 日 (六) 19:30 – 22:30 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 “16 樓”	2015 年 10 月 17 日 (名額：30 人) 會員：\$220 非會員：\$275 資歷認證：\$150
	從中醫角度看慢性痛症 Understanding Chronic Pain Disorders in Perspective of Chinese Medicine (WS/IN/231115) 內容： 本工作坊從中醫角度瞭解一般骨傷科痛症/痺症疾病(急性損傷、慢性損傷或退化勞損)的成因及機理；認識中醫對急性及慢性創傷的處理方法；以及介紹骨傷疾病的預防方法及慢性痛症的預防良方。 導師： 嘉賓講員陳漢雄先生(註冊中醫師及本會資深教練)	2015 年 11 月 23 日 (一) 18:45 – 21:45 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓	2015 年 11 月 2 日 (名額：30 人) 會員：\$165 非會員：\$220 資歷認證：\$150

延續教育工作坊 2015年9至12月 Continuing Education Symposiums

