

臺南市歸仁區全民運動中心

「運動傷害防護」講座參加辦法

- 一、宗旨：：本次講座旨在提升參加者對於關節活動度的認識與啟動能力，同時透過專業的訓練方法預防傷害的發生，此外也會讓各位了解針對受傷後與術後的訓練規劃，讓運動愛好者能夠在安全的環境下進行各項訓練。
- 二、主辦單位：臺南市歸仁區全民運動中心
- 三、舉辦日期：113 年 10 月 20 日(星期日)上午 09 時 00 分至上午 11 時 30 分
- 四、舉辦地點：臺南市歸仁區全民運動中心長榮大學第二教學大樓。
- 五、授課講師：童芯物理治療所 鄭淳云物理治療師。
- 六、研習內容：
 - (一) 增加關節的活動角度及活動能力。
 - (二) 預防傷害發生及相關訓練方式。
 - (三) 規劃受傷後、術後的訓練方向。
- 七、日程表：如附件一。
- 八、參加對象：運動員、運動愛好者及想了解傷害管理相關知識的民眾。
- 九、參加人數：60 名為限，開放至 10 月 13 日(日)止，額滿即不再受理報名，報名人數未達 35 人將取消辦理。
- 十、報名費用：含研習手冊及證書（含研習時數 2 小時）。
 - (一) 一般人士：400 元/人。
 - (二) 學生：300 元/人。
 - (三) 長榮大學教職員生：300 元/人。
 - (四) 早鳥優惠價：300 元/人。
- 十一、報名方式：
 - (一) 網路報名 <https://forms.gle/lp5hdUbvzQE7DR3v8>。
 - (二) 若有疑問請來電 06-2785123#1572 陳小姐洽詢。
- 十二、繳費方式：可當日繳費或至全民運動中心行政辦公室繳費。
- 十三、停車辦法：機車未申請通行證者，不得入校；汽車未申請通行證者，須購買汽車臨時通行證每張 30 元，限當日使用。
- 十四、備註：早鳥優惠至 113 年 9 月 30 日，早鳥優惠須於報名後三天內至本中心行政辦公室繳交報名費，若使用長榮大學教職員生價、學生價，繳費時須提供長榮大學教職員生證件、學生證，如需開立收據請於下方留下抬頭及統編。
- 十五、交通方式與路線建議：
 - 高鐵
 - 由【高鐵台南站】轉乘【台鐵沙崙支線】火車至【長榮大學站】下車即抵達本校校門口。

- 台鐵

可搭乘火車至【長榮大學站】下車即抵達本校校門口。

建議：

高雄以南請在【中洲站】轉乘【台鐵沙崙支線】。

嘉義以北請在【台南站】轉乘【台鐵沙崙支線】。

- 開車

中山高速公路(國道一號)於【仁德系統】轉接【台 86】快速道路至【大潭/武東】下交流道(請靠右行駛)，往大潭方向直行即可到達本校。

南二高(國道三號)於【關廟交流道】轉接【台 86】快速道路至【大潭/武東】下交流道(請靠左行駛)，往大潭方向直行即可到達本校。

省道於【台一線】轉接【台 86】快速道路至【大潭/武東】下交流道(請靠右行駛)，往大潭方向直行即可到達本校。

- 補充說明：請循著【高鐵台南站】行駛，下【大潭/武東】交流道後，並循著【台鐵長榮大學站】指標行駛。

- 公車

臺南市公車紅 3 線、紅 14 線可達本校。

紅 3 線：【台南轉運站】至【關廟轉運站】，途中行經【高鐵台南站】，部分班次繞行本校校內。

紅 14 線：【長榮大學】至【關廟轉運站】，途中行經【高鐵台南站】，各班次均可達本校校內。

- 公車時刻表與路線圖，請至[【大台南公車即刻動態】](#)網站，查詢相關訊息。

附件一日程表

時間	內容	主持（講）人
09:00~09:30	報到	
09:30~10:10	【學科】 急性傷害預防與處理	童芯物理治療所 鄭淳云 物理治療師
10:10~10:50	【學科】 上下肢常見運動傷害	
10:50~11:00	休息	
11:00~11:30	【術科】 上下肢伸展、動態熱身	
11:30	領取研習證書、大合照	