

臺中市公務人員協會

110 年運動傷害防護研習實施計畫

一、目的：健康意識抬頭，運動風氣蔚然蓬勃，但多數人對於運動的保健預防知識卻仍不足，瞭解造成運動傷害之原因與危險因子及如何保養，將有助於減少運動傷害的產生，達到自我運動防護的功效。

二、預期效益：

1. 增進會員對運動傷害的認知與評估能力，進而降低運動傷害的發生率及提升身體組織的復癒率。
2. 建立會員對運動傷害的正確觀念，包含運動傷害的預防以及當傷害發生時，該如何立即、正確的處置和自我照護。

三、主辦單位：臺中市公務人員協會(以下簡稱本會)。

四、研習期間：110 年 11 月 4 日(星期四)下午 2 時至 4 時。

五、研習地點：臺灣大道市政大樓文心樓 303 會議室(臺中市西屯區臺灣大道三段 99 號)。

六、參加對象：以本會會員為主。

七、講座遴聘：國立彰化師範大學運動學系王信民教授。

八、授課內容及方式：講授運動傷害防護所應具備知識，藉由講師以自身教學與研究專業，與大家進行實務經驗分享，以達到自我預防及自我照顧的基本能力，講習內容涵蓋身體各部位運動

傷害之成因、評估處置與預防措施。

九、本實施計畫若有未盡事宜，得視實際需要修正之。