

2018 繼續教育課程

跑步技術&跑步訓練

主辦單位：社團法人高雄市物理治療師公會

協辦單位：高雄市立大同醫院

上課時間：107/6/3(日) 8:50~17:40

專業學分：物理治療師 7.5 學分申請中

【課程說明】

一、宗旨及內容：

2017 年全台灣約舉辦 999 場路跑賽事(包含超馬、馬拉松、半馬、鐵人三項及 10k 以下路跑)，跑者人數約在 40~50 萬之間*，路跑可以說是全民運動。不論是年長者或孩童，菁英或業餘跑者都可以從這項運動中找到樂趣和成就感，且入門門檻極低，創造了 120~150 億的產值。

物理治療師可以在其中扮演甚麼角色呢?目前在大大小小賽事的防護站都可以看到物理治療師的影子，物理治療目前在路跑運動的運動傷害防護、傷後復建領域都有顯著的發展，如運動按摩、貼紮技巧等，但在運動訓練這塊就相對較少了，除了一般的肌力訓練或心肺耐力訓練，特別針對於跑步訓練及技巧則是少之又少，對於大部分物理治療師跑步技術與跑步訓練是陌生的領域，物理治療在這個領域還有極大的發展空間。。

專業的跑步訓練可以在花費最少時間、最小壓力的情況下達到最大的訓練效果;而正確的跑步技術可以讓人們跑得更快、更有效率，更重要的是，減少運動傷害的機率，延長運動年限。

物理治療師、運動教練、防護員等專業人士可以透過這堂課學會正確的跑步訓練與跑步技術，並配合實作課程，讓學員能在指導下親身練習及體會。增加專業能力，提升運動訓練方面的競爭力。總結來說，不論是想增加專業能力的治療師、提升運動表現的菁英跑者，或是追求健康的跑步愛好者，這堂課都非常適合。

*統計數據參考自由評論網專欄《郭老師的跑步教室》2018.1.13

二、地點：

高雄市前金區中華三路 68 號(大同醫院 3 樓大禮堂)

實作場地：大同國小操場

三、對象名額：對於本主題有興趣者，計 50 人

四、費用：	本會會員報名費	800 元
	其他公學會	900 元
	非會員	1000 元

五、報名方式

http://www.pt.org.tw/courses/courses_detail.php?indexs=185

即日起至 107 年 5 月 25 日(五)止

六、繳費方式

- 劃撥報名費至帳號「41990076」，戶名：社團法人高雄市物理治療師公會。
- 郵局匯款或轉帳：代號 700 帳號 0041748-0014242 匯款手續費自行負擔。
- 逕至會館繳交（高雄市左營區民族一路 901 巷 26 弄 6 號 5 樓之 1）
- 已完成繳費者請 mail 通知秘書處繳費方式(劃撥日期或匯款帳戶末五碼、銀行及戶名)，才算完成報名手續，逾期繳費將取消報名資格。
- 若是您已完成繳費，但因故需取消報名，請於 107 年 5 月 25 日 PM 5:00 前來電取消，扣除行政手續費 100 元後，可退還您其餘全部費用，107 年 5 月 25 日(含)以後取消報名恕不予退費。

六、報到須知：

- 若活動有相關異動，將於活動前一週以 e-mail 另行通知
- 會議場禁止飲食，為響應環保，建議攜帶水壺或水杯。
- 有任何建議與疑問，敬請來電：
07-3414815 邱秘書
每週一至週五 09:00-17:00(中午不休息)

【講師簡介】

余文彥

熱愛跑步且對科學化訓練有濃厚興趣，從訓練自己開始逐步轉為教練角色。過去雙膝曾在練習中受到嚴重的運動傷害，經歷開刀、復健、訓練才回到運動場上，非常能了解運動愛好者無法運動的痛苦，與從傷後復健銜接運動訓練的困難。目前是專職教練，擅長將知識、訓練、數據分析等不同領域作結合，協助更多的跑者精進，突破自我。

教學理念

認真學習，從心領悟，注意細節，投入訓練，熱衷分享。

教學經驗：

- 【RQ 跑步科學系列課程】
- 【決戰台北訓練營課程】
- 【UA 鬥陣跑團系列課程】
- 【Garmin 心率訓練系列課程】
- 【Pose Method 姿勢跑法訓練課程-北區】
- 【Leader 領袖人跑者肌力訓練系列課程】
- 【1 對 1 跑步訓練與訓練計畫】

專長

團體跑步課程 / 訓練

一對一私人肌力與體能教練

一對一跑步教練

一對一線上跑步教練 - 訓練計畫

講座講師

證照

ACE CPT 美國運動協會私人教練認證

NASM CES 國家運動醫學會矯正性運動專家認證

Pose Method 姿勢跑法教練認證 Level 1

REVO2LUTION RUNNING™ Master Trainer 講師認證

Garmin 心率訓練教練認證

Redcord Active Introduction Record 懸吊系統認證

Fitness Optimization 研習認證

肌內效 C 級認證

活動課表

時間	內容	人員
08:50~9:20	報到	工作人員
09:20~10:35	跑步技術介紹：概念-如何定義好的跑步技術？/ 姿勢跑法是什麼？優點是什麼？	余文彥
10:35~10:45	休息	工作人員
10:45~12:00	跑步技術介紹：姿勢跑法技術教學 跑步訓練實作(戶外)	余文彥
12:00~13:30	午餐(自理)	工作人員
13:30~14:45	物理治療師需要了解的跑步知識： - 長跑運動現況	余文彥

	<ul style="list-style-type: none"> - 歡樂跑者 VS 嚴肅跑者 - 跑者在想什麼？需要什麼？ - 一般跑者常見的問題：治療接軌運動訓練 	
14:45~14:55	休息	工作人員
14:55~16:10	<p>了解長跑訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 長跑訓練科學化 - 週期化訓練 <ul style="list-style-type: none"> - 比訓練更重要的元素：恢復、監控、與治療 - 跨領域訓練整合範例： 決戰台北全馬訓練營-技術 x 肌力 x 恢復 	余文彥
16:10~17:25	跑步訓練實作(戶外)	余文彥
17:25~17:40	問題與討論(Q&A)	余文彥



***請由新盛二街高雄市立中醫醫院入口搭乘電梯至三樓，出電梯往前**

直走即可看到大禮堂。



高雄市立中醫醫院入口



大同國小操場

P

停車資訊



機車

大同一路

新盛二街

中華三路

周邊停車格



汽車

大同二路

民生二路

大同一路 229 巷

大同一路

周邊停車格

醫院 1 樓、地下 2 樓設有收費停車場(大同二路入口)

大同二路收費停車場



中華三路與大同一路交叉口設有高雄事公共腳踏車租賃站。



橘線市議會站 3 號出口，步行約 10 分鐘。

橘線、紅線美麗島站 2 號出口，步行約 10 分鐘。

紅線中央公園 1 號出口，步行約 10 分鐘。



公車

高雄市公車:33, 218, 中華幹線停靠大同醫院。另可選搭公車停靠舊市議會、美麗島或中央公園路線，在步行或騎乘公共腳踏車到達。