

社團法人高雄市物理治療師公會

2020 繼續教育課程

109 年運動 i 臺灣計畫「身障有氧健走」行前說明會及課程

【課程簡介】

體適能(physical fitness)·係指身體具備某種程度的能力·足以安全而有效地應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷·免於過度疲勞·並有體力享受休閒及娛樂活動的能力。

維持標準體適能狀態及規律的運動模式與健康的生活型態有關 (Hoeger & Hoeger, 2011)。但是·身心障礙者的健康除了受到身體及疾病的限制之外·還要注意併發症導致健康狀況的惡化·面對種種的問題導致身心障礙者及家屬生活上的品質較為沉重 (許雅文、林麗娟、蔡佳良·2008)。

規律運動是提升健康體適能的唯一方法·規律運動的好處有降低三高、骨質疏鬆、控制體重、提升睡眠品質、以及穩定情緒等成效 (陳俊忠·2005)。因此本次活動選擇“健走”作為活動課程主題·健走活動為低衝擊性運動·相對於慢跑·健走可以減低跑步對身體造成的負擔·尤其是對於膝關節和踝關節的衝擊·可以降低運動傷害的機率(鄒春蘭、蔡忠成、曾自強·2007)·對於沒有規律運動習慣的身心障礙者而言·為較佳的運動選擇。

本研習會特別邀請業界專業團隊·藍海曙光集團、美適步運動矯正與姿態分析工作坊團隊·來跟各位分享交流·藉以提昇與強化學員的相關專業知能·歡迎大家踴躍參加！

【主辦單位】 社團法人高雄市物理治療師公會

【協辦單位】 輔英科技大學 物理治療學系

【課程日期】 109 年 7 月 26 日(星期日) 09:00-16:20

【研習地點】 輔英科技大學 第四教學大樓 G104 運動實驗教室。(高雄市大寮區進學路 151 號)

【上課人數】 20-50 人(未滿 20 人·課程取消辦理)

【上課對象】 本會會員、其他物理治療師公會會員、非會員。

【時數認證】 物理治療師(生)繼續教育積分 (申請中)。

【報名費用】 本會會員 600 元；非會員、其他物理治療公會會員 800 元。

※ 防疫期間·依據中央疫情指揮中心及場地相關規定辦理·進入室內需配戴口罩·配合管制人員量測體溫·課程過程需保持適當距離(相隔而坐)·並全程配戴口罩。

【報名期限】 即日起至 109 年 07 月 22 日(三)或額滿為止

【錄取方式】 線上登記報名-->匯款-->傳真或 MAIL 回傳匯款單據-->等待審核-->錄取

【線上報名】 http://www.pt.org.tw/courses/courses_detail.php?index=264

(請直接拉至下方『我要報名』處填寫資料)或搜尋物理治療師公會全國聯合會-綜合課程報名系統·檢視課程進行報名。(無須登入帳號密碼)

【說明及繳費方式】

1. 如因故需取消報名，請於 109 年 07 月 22 日(三)前來電或來信取消，已繳費者將扣除行政手續費 100 元後，可退還您其餘全部費用，109 年 07 月 23 日(四)(含)以後取消報名恕不予退費，本會將通知候補會員出席課程。
2. 其他公會會員、非會員繳費方式：
 - a.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。
 - b.郵局匯款或轉帳：代號 700 帳號 0041748-0014242 匯款手續費自行負擔。
 - c.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）
 - d.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。
4. 聯絡資訊：電話:07-3414815 傳真:07-3470540 mail：kaohsiungpt3@gmail.com

※課程注意事項

- 1.如報名人數不足，本會保留取消課程之權利。
- 2.全日將有四次簽到退，需完成全日課程才提供積分登錄。
- 3.為維護上課品質。上午或下午第一節課遲到 20 分鐘以上，將不提供簽到，亦不提供繼續教育積分登錄。

【課程時間表】 2020 年 7 月 26 日(星期日)

時間	課程內容	講師
08:30-09:00	課程報到	
09:00 -09:50	健走運動對於身心障礙者的效益。	李建輝 物理治療師
09:50-10:00	休息	
10:00-11:30	肌能系貼紮技術於足踝扭傷、消除腫脹等基礎運動傷害的應用處理。	陳虹頻 物理治療師
11:30-13:30	午餐	
13:30-14:30	肌能系貼紮技術如何調節改善行走時下肢肌肉張力異常(低張及高張)的問題。	陳虹頻 物理治療師
14:30-14:40	休息	
14:40-16:20	合適足墊對於身心障礙者下肢行走帶來的益處。	劉彥宏 物理治療師

【講師介紹】

李建輝 物理治療師

現任：衛生福利部旗山醫院 物理治療師兼任組長

經歷：慈惠醫護管理專科學校兼任講師

學歷：高雄醫學大學運動醫學研究所 碩士

慈濟技術學院物理治療學系 學士

專長：物理治療、運動醫學與傷害防護

藍海曙光集團 陳虹頻 物理治療師

現任：財團法人宏恩綜合醫院復健科 物理治療師

藍海曙光集團 品牌總監

臺灣肌能系貼紮學會 講師

下肢生物力學與足踝矯正課程 講師

學歷：成功大學 物理治療學系 學士

專長：骨科物理治療

脊椎徒手治療

肌能系貼紮技術

下肢生物力學評估與矯正技術

美適步運動矯正與姿態分析工作坊團隊 劉彥宏物理治療師

現任：美適步運動矯正與姿態分析工作坊 物理治療師

經歷：合立行健康科技有限公司總經理 2 年

慈惠醫護管理專科學校專任講師 9 年

成安診所物理治療師 2 年

恩主公醫院物理治療師 1 年

學歷：國立台灣大學醫學工程學研究所/博士候選人

專長：生物力學

步態暨動作分析

骨科物理治療

神經科物理治療



【自行開車】

- ◆ 國道 1 號**南下**：行至五甲系統交流道，轉行台 88 線東西向快速道路（東），下大寮交流道左轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。
- ◆ 國道 3 號**南下**：接國道 10 號往高雄端（西），行至鼎金系統交流道，接國道 1 號南下，行至五甲系統交流道，轉行台 88 線東西向快速道路（東），下大寮交流道左轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。
- ◆ 國道 3 號**北上**：由東港、林邊、新埤交流道北上，行至竹田系統交流道，轉行台 88 線快速道路（西），下大寮交流道，右轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。
- ◆ 台 88 線東西向快速道路**北上**：由潮州、竹田、內埔上台 88 線快速道路（西），下大寮交流道，右轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。

【大眾運輸】

- ◆ **高雄捷運**：乘高雄捷運(橘線)至【大寮站】二號出口處，即有接駁公車(橘 20 路(O20)或輔英直達車)可至本校大門口。若搭乘紅線者，需至【美麗島站】轉橘線。
- ◆ **公車**：(資源來源：【橘 20】東南客運、【紅 8】港都客運、【橘 11】與【8001】高雄客運)
 1. **橘 20C【大寮捷運站 - 輔英科大】接駁車(入校)**：於【大寮站】二號出口處搭車，直接駛入本校校園「輔英科大校區站」(停靠站：校門口、圖書館、中正堂(宿舍區))，約 8 分鐘車程，詳**橘 20 時刻表**。(橘 20B 各於平日 2 班、假日 3 班繞駛入本校)

2. **橘 20 接駁車(未入校)**：於【大寮站】二號出口處搭車，橘 20 接駁車共 5 線，其中除了橘 20E【捷運大寮站 - 中庄(前庄)】線不經「輔英科大站」外，其餘 4 線(A、B、C、D 線)皆有停靠位於鳳林路上的「輔英科大站」(為消防隊前)，下車後沿著「進學路」步行約 500 公尺即為輔英科大，詳東南客運網站。
3. **紅 8【小港站 - 輔英科大】公車(入校)**：自小港總站發車，有行經捷運【小港站】、大坪頂等地，終點站直接駛入本校校園「輔英科大校區站」(停靠站：校門口、圖書館、中正堂(宿舍區))，車程約 53 分鐘，詳紅 8 時刻表。(路線詳港都客運網站)
4. **橘 11【林園站 - 建軍站】公車(部份入校)**：往返有各 10 班次(含林園-臺鐵鳳山站區間車) 繞駛入校(停靠站：校門口、圖書館、中正堂(宿舍區))，其餘班次請於「輔英科大站」(為消防隊前)下車，並沿著「進學路」步行約 500 公尺即為輔英科大，車程約 40 分鐘，詳橘 11 時刻表。(路線詳高雄客運網站)
5. **高雄客運 8001【林園站-高雄】公車(未入校)**：請於「輔英科大站」(為消防隊前)下車，並沿著「進學路」步行約 500 公尺即為輔英科大。