

臺南市歸仁區全民運動中心 「運動傷害防護」講座企劃書



主辦單位：臺南市歸仁區全民運動中心

活動負責人：運動中心營運組員 陳怡萍 06-2785123#1572

活動時間：113年10月20日（星期日）上午09時30分至上午11時30分止

活動地點：臺南市歸仁區全民運動中心

臺南市歸仁區全民運動中心

「運動傷害防護」講座企劃書

壹、活動內容

- 一、活動名稱：臺南市歸仁區全民運動中心「運動傷害防護」講座
- 二、活動日期：113年10月20日(星期日)上午09時00分至上午11時30分
- 三、活動地點：臺南市歸仁區全民運動中心長榮大學第二教學大樓
- 四、活動主旨：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。
- 五、主辦單位：臺南市歸仁區全民運動中心
- 六、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。
- 七、報名方式：需填寫活動報名連結 <https://forms.gle/lp5hdUbvzQE7DR3v8>
- 八、報名費用：長榮大學教職員生 300 元/人、學生價 300 元/人、早鳥優惠價 300 元/人、一般報名費 400 元/人
- 九、繳費方式及注意事項：一律採現場繳費或至全民運動中心行政辦公室繳費。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，未滿 35 人即不開課。

貳、師資介紹

一、師資介紹：鄭淳云 講師

(一)學歷：

義守大學物理治療學系

(二)現職：

童芯健康工作室

童芯物理治療所 籌備中

(三)經歷：

國訓中心女子競技體操 隨隊物理治療師

2024 軟網 U15 隨隊物理治療師

2024 現代五項 U19 隨隊物理治療師

2024 現代五項 世界青年錦標賽隨隊物理治療師

2024 壁球 亞洲錦標賽 隨隊物理治療師

2024 現代五項亞錦賽暨 U19 隨隊物理治療師

第 18 屆亞洲蹺泳錦標賽暨 2023 年亞洲青少年蹺泳比賽 隨隊物理治療師

2023 全運會 金門縣女子 體操隨隊物理治療師

2023 全中運 金門縣女子體操隨隊物理治療師

2023 橄欖球企業聯賽 長大海洋飼料 隨隊物理治療師

2022 U20 橄欖球集訓 物理治療師



二、講座內容：

(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。