

2022 遠哲健康動一夏

運動醫學新知探究夏令營-行前通知信

(一)課程日期：8/18(四)-8/20(六)

(二)報到時間/地點：08:30 至 09:00 高雄醫學大學_濟世大樓 1 樓穿堂

(三)報到時，請按照順序，先「出示小黃卡」繳交「家長同意書」、「簽到」、「領取識別證」、「營隊衣服」、「上課用講義」。

(活動最後一天請穿著營隊衣服照團體照，全程參加學員將頒發研習證書一只。)

*家長同意書：請於報到時繳交同意書親簽紙本，每一位參加同學需繳交一份。

*防疫用品：課程須全程戴醫療用口罩，並每天準備 1 枚醫療用口罩備用。

(四)注意事項：

1. 如有任何特殊問題(例如：過敏、心臟病、氣喘、過動症、自閉症、蠶豆症等)請事先來電告知。
2. 每位參加人員均投保100 萬旅行平安保險。
3. 請將自己所攜帶的物品寫上名字，以方便辨認。
4. 報到當天若因故無法準時到達地點，請盡速與本基金會聯繫。
5. 歡迎掃描QR CODE 於課前先行閱覽實驗操作流程。

(五)課程教室地點：

1. 濟世大樓地下 B1 樓-CSB101 教室
2. 濟世大樓地下 B2 樓-舞蹈教室
3. 舊二棟(校史館暨南台灣醫療史料館)W23 教室

遠哲科學教育基金會 高雄辦公室 活動企劃/執行 張雅雯小姐

E-mail：yawen199124@gmail.com (24小時內回覆)

電話：07-3223928；0910297864(請盡量於AM9:00~PM16:00撥打)

網址：www.ytlee.org.tw 如有疑問歡迎洽詢。

課程規劃



Day 1 [8/18 (週四)] (地點：濟世大樓)

時間	課程主題	上課內容	主授教師
9:10 9:30	開幕典禮 大家歡喜健康動一夏 (上課地點：CSB101)	師資、隊輔、課程簡介	遠哲基金會高雄辦公室/ 高醫大通識教育中心 洪瑞兒 特聘教授兼主任 運動醫學系 林槐庭 主任 徐靜輝 課程督導
9:30 10:00	甚麼是運動醫學? (上課地點：CSB101)	認識運動醫學系	運動醫學系 林槐庭 主任
休息時間 10:00 - 10:10			
10:10 12:00	認識骨骼肌肉系統 (上課地點：CSB101)	人體運動都是由骨骼肌肉系統所產生，唯有了解每塊骨頭及每條肌肉的位置才能增進運動效率及避免傷害的發生。	張瀛双 助教
午餐充電時間 12:00 - 13:00			
13:00 14:20	運動傷害發生 預防與處置 (上課地點：CSB101)	常見的運動傷害有哪些？要如何緊急處置？最重要的是如何避免傷害的發生，才能夠安全、健康的運動。	林緯承 物理治療師
休息時間 14:20 - 14:30			
14:30 16:00	又炫又酷的肌貼 (上課地點：CSB101)	肌貼在近幾年來非常流行，可以促進運動表現、可以預防受傷、可以減輕傷痛幫助復原，到底要怎麼貼，在這堂課中學會基本的貼紮方法。	林緯承 物理治療師
賦歸 16:00			

Day 2[8/19(週五)] (地點：濟世大樓)

時間	課程主題	上課內容	主授教師
9:00 10:20	運動員訓練法 (上課地點：CSB101)	如何進行有效且有趣的訓練？ 頂尖運動員的訓練方法 有甚麼不同？	江哲賢 體能訓練師
休息時間 10:20 - 10:30			
10:30 12:00	運動訓練實際演練 (上課地點：CSB101)	體會運動訓練方法	江哲賢 體能訓練師
午餐充電時間 12:00 - 13:00			
13:00 14:20	運動處方設計教學 (上課地點：舞蹈教室)	每個人所適合的運動強度、 運動項目都有所不同， 都需要有個人化的運動處方， 本堂課將介紹設計的準則與方法。	徐靜輝 副教授 兼課程督導
休息時間 14:20 - 14:30			
14:30 16:00	個人化運動處方 設計與實作 (上課地點：舞蹈教室)	運用課堂所學運動處方設計原則， 設計屬於個人的運動處方， 並培養團隊合作	徐靜輝 副教授
賦歸 16:00			

Day 3 [8/20 (週六)] (地點：舊二棟 校史館暨南台灣醫療史料館 W23 教室/濟世大樓)

時間	上課主題	上課內容	主授教師
9:00 10:50	運動飲食介紹 (上課地點：W23)	運動前中後營養補給、 飲食規劃與食物選擇	曾怡鈞 營養師
休息時間 10:50 - 11:00			
11:00 12:00	運動飲食實務操作 (上課地點：W23)	運動員個人化飲食計畫設計	曾怡鈞 營養師
午餐充電時間 12:00 - 13:00			
13:00 15:40	小組成果呈現 (每組 10 分鐘) (上課地點：舞蹈教室)	運動處方設計成果分享 呈現課堂所學，並訓練小組合作、 表達及溝通等能力	所有主授教師群
15:40 16:00	講評+頒獎 (上課地點：舞蹈教室)	閉幕典禮、頒獎與鼓勵	遠哲基金會高雄辦公室 洪瑞兒主任 所有主授教師群
滿載而歸 16:00			

交通資訊

高醫大因應疫情，校門口皆進行管制。進入校園，請出示[行前通知]等報名證明文件供警衛人員檢視，並依防疫規定登記資料、體溫檢測等措施入校。

- 開車：

沿中山高速公路南下 -下「鼎金交流道」於民族路左轉，再於同盟路右轉，即達本校-下「九如交流道」沿九如路往火車站方向，於自由路右轉，遇同盟路右轉，即抵達。

- 高雄火車站：

可搭乘公車：28，在高醫大附設中和紀念醫院(十全路)站下車、92，在高雄醫學大學站下車、紅30，在高雄醫學大學站下車。出口距本校約5 分鐘車程，計程車資約85-95 元。

- 高雄火車站後站：

可搭乘公車：33，在高雄醫學大學站下車。

- 高鐵左營站：

搭計程車約 17 分鐘，車資約180 元左右。可搭乘公車：92，在高雄醫學大學站下車。

- 後驛捷運站：

出口 2 號：搭乘紅29、紅30，在高雄醫學大學站下車。

出口 2 號：搭乘捷運至高醫大附設中和紀念醫院接駁車。



防疫好安心

為配合中央流行疫情指揮中心之最新政策，防疫期間，本活動將有以下規定，並請學員遵守：

1. 請學員自備醫療用口罩並全程配戴。活動期間所有教師、隊輔、貴賓及參與人員，均須全程配戴醫療用口罩，主辦單位會準備備用醫療用口罩以備不時之需。

2. 活動前及活動中時，請注意自身健康狀況。

課程中如有身體不適、發燒情形、或是任何和疾病管制局公告符合 COVID-19 之病徵，請立即找『助教』協助，主辦單位將通報疾病管制局並通知家長。

3. 所有上課教室均備有酒精供學員消毒，活動之前後會加強教室及課桌椅清潔消毒。

4. 活動期間，主辦單位會定時提醒學員勤洗手，並宣導防疫觀念。

家長同意書

茲同意子女_____參加2022遠哲健康動一夏運動醫學新知探究夏令營，時間為2022年08月18日至08月20日之營隊活動，活動期間全程參與，不無故曠課。

此致
財團法人遠哲科學教育基金會

中華民國_____年_____月_____日 同意人：_____ <簽章>

(每一位參與營隊同學皆須繳交一份)