

102 年運動傷害防護工作坊(一)—「騎」實防護很簡單

一、宗旨：自行車又稱單車或腳踏車，因應節能減碳的國際趨勢，單車的盛行帶動政府規劃各區自行車道，更將騎腳踏車的風氣輪轉全國。本次工作坊十分榮幸邀請到相關學者專家推廣自行車最新科技、力學、營養、及運動傷害防護，希望讓喜好騎自行車者獲得更多保護自己的觀念及更有效率達到訓練效果。

二、活動主題：

1. 自行車概念：認識自行車、自行車的運動生物力學及訓練方法。
2. 運動傷害：常見的自行車運動傷害與身體保養。
3. 運動營養：針對自行車運動之飲食營養補充。
4. 運動器材新科技：智慧飛輪對於自行車訓練的運用。

三、主辦單位：台灣運動傷害防護學會、國立臺南大學體育室

四、活動時間：中華民國 102 年 6 月 29、30 日（星期六、日）

五、活動地點：國立臺南大學

台南市中西區樹林街二段 33 號

六、活動對象：對於自行車運動及傷害防護有興趣者

七、名額：100 人

八、活動費用：報名費用含研習手冊及午餐。

(1) 一般學員 2000 元，五人以上團報，每人 1700 元。

(2) 學生身分 1500 元(報名繳費時請將學生證影本同匯款單證明一併傳真本會)。

(3) 本會會員(尚未繳納 102 年度會費之會員請一併繳納)：1200 元。

十一、講師介紹：

李淑玲 助理教授

現職：中州科技大學

學歷：國立體育大學運動科學研究所

經歷：營養師、行政院體委會運科組(營養諮詢委員)

李冀儕 店長

現職：永丞、巨丞單車生活

陳子敬 物理治療師

現職：台北振興醫院復健醫學部物理治療師、KHS 單車教室顧問

鄭巧鈴 經理

現職：期美科技公司專案管理經理

學歷：臺北體育學院運動器材科技研究所

十二、報名方式：即日起至 102 年 6 月 15 日（星期日）止，

採網路報名（<http://goo.gl/II0E3>），繳費方式如下：

(1) 請親至本會繳納費用。

(2) 匯款—

戶名：台灣運動傷害防護學會

銀行：永豐銀行 城中分行

帳號：12600100149238

匯款後煩請將匯款單存查聯影本，傳真或寄至本會，**傳真後請來電確認**。學生生分請檢附學生證影本，敬請字體書寫工整以便核對。

(3) 匯票—請正確填寫「台灣運動傷害防護學會」，學生請檢附學生證影本，並郵寄至本會。

(4) 傳真號碼：03-3971149

郵寄地址：333 桃園縣龜山鄉文化一路 250 號

台灣運動傷害防護學會 啟

十三、報到須知：於活動前一周以 e-mail 另行通知

十四、活動日程：如附件一

十五、注意事項：

- (1) 因故無法參加者，應於活動前三日通知本會，以免影響其他報名人員之權益，退費需扣行政手續費 100 元整。
- (2) 如活動報名人數未滿 30 人，活動得以延期。
- (3) 如須住宿請自行處理。
- (4) 全程參與之學員，可獲頒研習證書，本次活動之 12 小時可計入運動傷害防護員再教

育時數(認證中)。

(5) 交通地形圖如附件二。

(6) 有任何建議與疑問敬請來電：03-3283201#2011---辜聖雯。

附件一、活動日程表

6月29日(星期六)	6月30日(星期日)
08:30~09:00 報 到	
09:00~10:00	
自行車新科技 李冀儕 教練	常見的自行車運動傷害之介紹 陳子敬 物理治療師
10:00~10:20 休 息 時 間	
10:20~12:00	
自行車的運動生物力學概念 李冀儕 教練	常見的自行車運動傷害之骨骼肌肉保養 陳子敬 物理治療師
12:00~13:20 午 餐	
13:20~15:00	
自行車之運動營養學 李淑玲 助理教授	專業運動護具之使用 LP 護具專業醫療顧問
15:00~15:20 休 息 時 間	
15:20~17:00	15:20~17:00
自行車的運動生理與訓練 (講師待定)	飛輪運動新科技 期美運動科技公司 鄭巧鈴 經理
大會座長：戴秘書長淑華	

附件二、交通地形圖

地點: 台南大學 台南市中西區樹林街二段 33 號



一、如果您是在臺南機場：您的選擇有二項

1. 搭計程車：車程約 15 分鐘，車資約 300 元
2. 搭臺南市公車：搭 5 號公車至體育公園站下車，沿體育路步行進入本校南側校門

二、如果您是在臺南火車站：您的選擇有三項

1. 搭計程車：車程約 8 分鐘，車資約 120 元。
2. 搭臺南市公車：
 - (1) 平日：可搭 0 左線公車於體育公園站下車，沿體育路步行進入本校南側校門。
 - (2) 週末假日：可搭 88 號觀光巴士至法華寺站下車，沿樹林街二段步行進入本校北側校門。
3. 徒步：步程約 20 分鐘，可循火車站（前站左轉）—北門路（直行）—東門圓環（直行）—大同路一段—樹林街二段（右轉）—南大附小一至本校。

三、如果您是在高速公路仁德交流道：您的選擇有二項

1. 自行開車：車程約 20 分鐘，由仁德交流道下高速公路（往臺南市區）—可循東門路（直行）—東門城（直行）—東門圓環（往左南行）—大同路—樹林街二段（右轉）—南大附小一至本校。

2. 搭客運車：至東門圓環或火車站，再循第二項之選擇至本校。

四、 如果您是在臺南高鐵站：您的選擇有二項

1. 由 2 號出口處，搭乘[31 號公車]，往市政府高鐵免費接駁快捷公車，20 分鐘一班；欲到達本校「榮譽教學中心」者，請在「大林新城」下車；欲到達本校「府城校區」者，請在「延平郡王祠站」下車，車程約 25 分鐘。

2. 搭計程車：直達本校，約 20~25 分鐘車程