



醫事人員繼續教育系列課程

The Series Academic Course of Persisting Education



加入好友



香港小作坊

Hong Leung Workshops®

邁向專業運動員之路 從營養補給到運動表現 (線上直播)



課程代碼

114B010 【依據本會學術委員會 114 年度工作計畫辦理】

課程特色

高地訓練常應用於耐力型項目如長跑、自行車與鐵人三項，亦是運動員面對高原賽事（如南美或亞洲內陸地區）時的重要適應手段。然而，高地訓練期間常出現食慾下降、鐵質流失增加、脫水風險上升與抗氧化壓力提升等營養相關問題，若處理不當恐影響表現與恢復。

台灣屬亞熱帶氣候，長年高溫潮濕，許多室外項目運動員無論訓練或比賽(例：田徑、足球及網球..等)，幾乎都處於熱環境中，熱壓力成為表現與健康的重要挑戰。本堂課程希望提供照顧運動員的專業人員更多實用知識，讓運動員在面臨熱環境時，能維持運動表現、提升安全性、降低熱傷害風險。

治療師在運動訓練與提升運動表現、運動傷害預防、以及運動傷害處理與復原等過程扮演重要的角色，而了解個體之營養狀況將有助於提升治療師於上述相關處置的成效。

健身者必備的基礎營養知識，聰明攝取營養，有效增肌減脂、提升運動成效。

如果你有在運動，應該採用運動營養學的方法，對你身形線條的改變或運動表現將會更有助益，甚至對健康的改善會更快速有效。研究指出，比起運動後經過3小時才攝取蛋白質，運動後立刻攝取蛋白質，在體內合成肌肉蛋白質的成效更好。拚命運動也要聰明選擇補充營養時機，課程中教你運動前、中、後所需的營養與攝取方法。

主辦單位

中華民國復健醫學發展協會

合作單位

杏林國際教育中心

課程大綱

時間	大綱	內容簡介	座長
08:30-09:15	線上簽到		
08:50-09:00	致歡迎詞		理事長
09:00-10:00	淺談專項運動營養規劃	碰到不同專項運動時該怎麼著手規劃？每一個專項運動可能都有不同的需求、不同的情況，該如何從零開始介入一項新運動，以相關案例提供經驗分享（如：三鐵、散打、足球等）。	楊哲雄
10:00-10:20	休息		
10:20-12:00	運動補給品的市場觀察	現在運動補充品越來越多，到底哪些有效？哪些是噱頭？近年來的市場又有哪些新趨勢？細分化的補給品、增補劑在市場上又是如何做出差異與區隔？而這麼多的選擇，營養師可以怎麼安排、規劃。	楊哲雄
12:00-13:00	午餐時間/線上簽到退		
13:00-14:30	運動員於熱環境下的營養策略	台灣屬亞熱帶氣候，長年高溫潮濕，許多室外項目運動員無論訓練或比賽(例：田徑、足球及網球..等)，幾乎都處於熱環境中，熱壓力成為表現與健康的重要挑戰。本課程針對熱環境對運動表現與身體影響，及介紹熱適應後的生理變化。說明日頭赤炎炎的情況下該如何調整水分、電解質與碳水攝取策略。本堂課程希望提供照顧運動員的專業人員更多實用知識，讓運動員在面臨熱環境時，能維持運動表現、提升安全性、降低熱傷害風險。	吳婉淳
14:30-14:50	休息		
14:50-16:30	高地訓練的營養策略	高地訓練常應用於耐力型項目如長跑、自行車與鐵人三項，亦是運動員面對高原賽事（如南美或亞洲內陸地區）時的重要適應手段。然而，高地訓練期間常出現食慾下降、鐵質流失增加、脫水風險上升與抗氧化壓力提升等營養相關問題，若處理不當恐影響表現與恢復。本課程將介紹高地訓練對營養需求的影響與實務策略，協助醫療與運動專業人員提供有效支持。	吳婉淳
16:30	賦歸/線上簽退		

課程師資

楊哲雄 運動營養師 ⇨ ⇨ [好食課](#)

現職	好食課 總監
學歷	臺北醫學大學 醫學科學研究所 臺北醫學大學 保健營養學系

經歷	SEM 2022 亞洲盃女足 隨隊營養師 中華職棒球隊營養顧問 美國 ACE 運動教練證照(ACE-CPT) FIT-FNS 運動營養專家證照 CISSN 運動營養證照 北醫、高醫、師大、東華、東吳等大學相關課程 講師 寶成、富邦、momo、遠傳電信等企業講座講師 著作： ➢ 做自己的運動營養師 ➢ 增肌減脂！運動前後快速料理 ➢ 3日5日7日減糖瘦肚餐
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

吳婉淳 運動營養師

現職	國家運動科學中心 運動科學研究處 營養師
學歷	國立體育大學 運動科學研究所 中山醫學大學 營養系
經歷	國家運動訓練中心 運動科學處 營養師 聯新國際醫院 運動醫學中心 營養師 各級教練講習會 運動營養課程講師

課程費用

身份別	費用	說明
本協會會員	600 元	需為本協會正式有效會員
物理治療師(生)	1200 元	
職能治療師(生)	1200 元	
營養師	1200 元	
運動防護員	1200 元	
其他人員	1200 元	上述各專業學(科)系學生、健身教練、肌力與體能教練及熱衷運動健身的同好

□7/21(一)前報名且完成繳費者享有早鳥優惠價 1100 元/人。

□曾經參加本協會辦理之繼續教育課程之舊學員享有優惠價 1000 元/人。

□3 人(含)以上團報享有優惠價 900 元/人。

□10 人(含)以上團報享有優惠價 750 元/人。

【註1】以上優惠不得重複！

【註2】3 人(10 人)以上團報，團友可參加不同日期。

可自行匯款(請填自己的銀行代碼及匯款帳號)。

或由 1 人統一匯款「課程總費用」，其餘好友仍需【個別】完成線上報名及填寫【個人 e-mail】。

(請填寫與匯款者相同之銀行代碼、帳號及金額)。

【註3】3 人(10 人)以上團報，線上報名時由團主在【團報好友】欄位中填入全部團報者姓名，團友填入團主姓名。

上課時數

◆ 目前線上直播課程皆視為實體課程，醫事人員不受網路繼續教育六年八十點上限之限制。

認證單位	繼續教育課程積分數	認證字號
台灣醫療繼續教育推廣學會(物理治療)	專業課程 7 點	台醫教繼物字第 1140112 號
臺灣職能治療學會		職字第 114061613 號
中華民國營養師公會全聯會	專業課程 6.2 點	全聯會營十字第 1140000914 號
台灣運動傷害防護學會(運動防護員)	5.5 小時	申請中

上課時間

場次	日期	時間	直播地點	會議連結
第一場	2025/08/10 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2025/08/05 e-mail 寄出
第二場	2025/08/17 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2025/08/12 e-mail 寄出

客服專線

林秘書 0988-196633 / 07-3439710 / LINE ID:@rmdaroc

mail  service@rmdaroc.org     

學員須知

報名方式：

1. 一律採先繳費後再報名。【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】
2. 完成繳費後，請務必至本會**線上報名系統**：<http://signup.rmdaroc.org> 報名填寫正確資料（*必填）始為完成報名手續。
3. 請於完成報名 24 小時後(例假日順延)至**錄取名單**查詢是否報名成功!!
4. 需要公文者敬請來電或 **e-mail** 告知。
5. 報名期間為 114 年 6 月 13 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【第一場 8/6】【第二場 8/13】，名額有限，請儘早報名。

繳費方式

請一律使用 ATM 或網路 ATM 轉帳

銀行代號：台灣銀行 (004)

轉帳帳號：224001-009925

注意事項

1. 學員需自備能連接網路之設備(如手機、電腦、平板等)，並安裝 **ZOOM 軟體**(不需註冊帳號密碼)，如無網路者，請勿報名，謝謝。
2. 因應審查單位規範，學員務必完成上下午簽到簽退共四次、課前/課後測驗及滿意度問卷，始能認證醫事人員繼續教育積分及核發電子研習證書。

3. 本會將於開課前五天，E-mail 上課通知單(含會議連結/簽到退表單連結/前後測驗連結/滿意度問卷連結及電子講義連結)。**未收到者，請主動與本會聯絡**，謝謝您的配合！
4. 課程費用包含軟體費、講師費、電子研習證書。完成全程課程者始 E-mail 核發研習證書電子檔，並協助登錄醫事人員繼續教育積分管理系統。
5. 課前請詳閱簡章之課程內容或利用課程諮詢專線，報名後因故退訓，本會酌收行政處理費 200 元，**逾截止日【第一場 8/6 23:59 止】【第二場 8/13 23:59 止】恕不得退費及轉課**。請務必確認後再報名，已繳費者即表示願意接受本簡章文字之契約規範。
6. 部分醫事人員類別登錄繼續教育積分後，須待積分審查單位複審通過後(本會 **8/18 提交成果報告後 30 個工作日內**)方為有效積分，若急迫換照請斟酌後再報名。
7. 研習費用收據(需要核銷者)將於研討會結束後郵寄；收據開立日期以開課日為準。
8. 直播當天，若因講師端、ZOOM 軟體端、跨海/全國網路連線異常(以新聞或有關單位公告為準)等不可抗力事故，本會提供延期或退費，延期與退費辦法依本會會後公告為準。
9. 直播當天，若因觀眾端網路、設備操作等事故，導致無法正常觀看直播，恕本會無法退費或轉課。
10. 所有匯款明細請學員務必保留，以方便日後核對查詢付款之證明。如遇不可抗力之因素或報名人數不足，本會保留取消課程之權利並保證退還全部之費用，若有造成不便，敬請見諒！



杏靈小作坊與您一起……

杏靈復健之秀