

教育部體育署運動傷害防護建置計畫(桃竹苗區)增能課程

「壺鈴訓練於運動防護與運動訓練之效益與實作」

- 一、活動簡介：壺鈴訓練是近 10 年來流行的訓練器材之一，它不單單只是體適能產業訓練器材，也能運用在防護領域及專項訓練上，主要著重在身體核心控制及力量發力，且具有提升運動表現能力及傷害預防、復健之效益。此外，以不同類型的訓練方式，可提升核心肌力、動態平衡能力、最大攝氧量、垂直跳高度、上搏及蹲舉之最大肌力。本課程藉由壺鈴訓練之效益，進而提升運動防護員和專任運動教練專業領域增能。
- 二、活動目的：1、了解壺鈴訓練歷史、訓練型態及分類
2、了解壺鈴訓練對於身體控制、肌力、爆發力特性
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：運動傷害防護建置計畫(桃竹苗區)區域輔導中心
- 五、協辦單位：國立體育大學運動保健學系
- 六、活動日期：108 年 1 月 25 日(星期五)
- 七、活動地點：國立體育大學綜合科技大樓 3 樓 308 教室
- 八、活動對象：教育部體育署運動傷害防護建置計畫巡迴運動防護員、專任教練，至多 25 人，額滿為止。
- 九、教育時數認證：運動防護員繼續教育時數、專任運動教練教育時數
- 十、講師簡介

姓名：黃奕銘

現職：OK-BODY Project 執行長

學歷：國立體育大學教練與科學研究所博士
國立體育大學運動保健學系碩士

經歷：Optimum Kinetics 創辦人
教育部體育署檢定合格運動防護員
美國運動醫學會(ACSM)體適能專家
美國國家運動醫學院(NASM)合格私人教練
俄羅斯壺鈴教練(RKC-L1)
StrongFirst 壺鈴教練(SFG-L1)
新加坡整合訓練學會壺鈴教練-L1, L2

- 十一、報名網址：<https://goo.gl/forms/n76uzbx6G9PXs7W72>

- 十二、活動日程表

時間	主題
8:30-9:00	報到
9:00-10:30	壺鈴訓練基本原理
10:40-12:10	壺鈴訓練基本動作
12:10-13:30	午休
13:30-15:00	壺鈴訓練實務操作
15:10-16:40	壺鈴訓練實務操作