

## 生物力學觀點規劃跑者訓練(網路繼續教育)

一、主辦單位：台北市物理治療師公會 (課程代碼 TSPT11401)

新北市物理治療師公會

苗栗縣物理治療師公會

屏東縣物理治療師公會

花蓮縣物理治療師公會

高雄市物理治療師公會

台中市物理治療師公會

彰化縣物理治療師公會

二、課程簡介：

隨著路跑熱潮升溫，跑者的健康維護與運動表現提升成為關鍵。物理治療師專精於透過生物力學分析運動員的動作，透過有實證的訓練計劃去提升選手的表現。本課程邀請到林世奇物理治療師主講，以他在馬拉松跑者訓練與治療之豐富經驗、對菁英選手近距離觀察以及生物力學研究，提供專業知識與實用技巧，應用於跑者健康照護與訓練領域。

課程內容包括：

1. 步態週期與跑步特性：探討跑步步態各階段，了解跑步與走路的根本差異。
2. 跑步經濟性與生物力學：分析影響跑步經濟性的因素，提高能量效率，提升表現。
3. 關節鄰近假說應用：分析跑步中的動作鏈反應，如何有效應用肌群。
4. 肌力訓練原則：設計跑者專屬肌力訓練，針對需求選擇適當肌群，提升跑者訓練效率。

本課程提供物理治療師針對跑者提升運動表現提供訓練建議，協助跑者健康挑戰自我、突破極限，科學地跑得更遠、更快、更健康。

三、上課時間：約 50 分鐘，請報名錄取者於 114 年 1 月 1 日至 1 月 31 日之間，自行安排時間上網參加線上課程並完成課後測驗。

四、上課方式：此為預錄式網路繼續教育課程，主辦單位將於 113 年 12 月 31 日以前寄電子郵件通知錄取者 (該郵件中有線上課程平台研習網址)，請學員於 114 年 1 月 1 日至 1 月 31 日，自行安排時間至線上課程平台登入 (需使用報名時的 E-mail 作為帳號登入，首次使用需註冊，註冊時系統將會自動寄發驗證信，點擊

驗證信中之連結即完成註冊)，進行線上課程研習，課後須通過線上測驗。完成者，公會將於 114 年 2 月 15 日前完成學分登錄。

五、講師介紹：

|              |    |  |
|--------------|----|--|
| 林世奇<br>物理治療師 | 學歷 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 陽明交通大學 碩士</li> <li>● 陽明大學物理治療暨輔助科技 學士</li> </ul>                          |
|              | 經歷 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 張嘉哲奧運國手隨隊治療師</li> <li>● 聯新運醫 物理治療師</li> </ul>                             |
|              | 專長 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨骼肌肉物理治療</li> <li>● 跑者物理治療</li> <li>● 運動科學分析</li> <li>● 跑者肌力訓練</li> </ul> |

六、課程內容：

| 時間      | 內容           | 講師  |
|---------|--------------|-----|
| 約 50 分鐘 | 生物力學觀點規劃跑者訓練 | 林世奇 |

七、學分：(申請中)，完成者預計可得

醫事人員(物理治療師)繼續教育積分 1 點 (專業)

八、費用：主辦單位之有效會員免費、其他身分 200 元。

九、報名期間：自 113 年 12 月 1 日 0:00 起開放報名至 113 年 12 月 21 日 23:59 止。

十、報名及繳費方式：

| 身分別          | 費用/報名方式   |
|--------------|---|
| 主辦單位<br>有效會員 | 免費，報名請上各公會網站：<br>台北市物理治療師公會 <a href="https://www.taipeipt.org.tw/">https://www.taipeipt.org.tw/</a><br>新北市物理治療師公會 |

|      |  |
|------|--|
|      | <p><a href="https://newtaipeipt.org.tw/article.php?func=courses&amp;p=main&amp;pid=342">https://newtaipeipt.org.tw/article.php?func=courses&amp;p=main&amp;pid=342</a></p> <p>苗栗縣物理治療師公會：</p> <p><a href="https://www.beiclass.com/rid=294dad76731a82a41f04">https://www.beiclass.com/rid=294dad76731a82a41f04</a></p> <p>屏東縣物理治療師公會：</p> <p><a href="https://www.beiclass.com/rid=294dad2672a5e5a77d3f">https://www.beiclass.com/rid=294dad2672a5e5a77d3f</a></p> <p>花蓮縣物理治療師公會：<a href="https://reurl.cc/eyjW9x">https://reurl.cc/eyjW9x</a></p> <p>高雄市物理治療師公會：</p> <p><a href="https://forms.gle/bzHh6yVnAhXfguvy7">https://forms.gle/bzHh6yVnAhXfguvy7</a></p> <p>台中市物理治療師公會：</p> <p><a href="https://www.tcpt.org.tw/struct.php?page=course&amp;code=41&amp;Id=37">https://www.tcpt.org.tw/struct.php?page=course&amp;code=41&amp;Id=37</a></p> <p>彰化縣物理治療師公會：</p> <p><a href="https://www.chpt.org.tw/">https://www.chpt.org.tw/</a></p> |
| 其他身分 | <p>200 元，報名請上台北市物理治療師公會網站並進行線上繳費。</p> <p><a href="https://www.taipeipt.org.tw/">https://www.taipeipt.org.tw/</a></p>   |

#### 十一、注意事項：

1. 各主辦單位會員須繳清當年度常年會費才可報名免費課程。若無故缺席一次者，將停止 3 個月免費課程或活動之報名資格。其他身分繳費報名錄取後，未於時限內完成線上課程研習者，不予退費。
2. 為尊重上課講師及品質，上課過程不可錄影、錄音或截圖，更不可將課程內容含測驗資訊外流。
3. 完成研習者可於平台線上免費取得電子研習證明，PDF 檔可下載留存。
4. 課程學分將在課後登錄「醫事人員積分管理系統」審查，學員亦可 114 年 2 月 15 日後自行登入查詢。
5. 依中華民國物理治療師公會全聯會 111 年 5 月 15 日舉辦之物理治療師公會數位課程製作研討會說明，本次網路繼續教育採用藍海學苑線上課程系統辦理。為記錄學員上課的時間與測驗成績，學員須登入該課程平台以參加研習。

6. 已錄取學員若不克參加，請個別依據所屬公會規範，於113年12月25日中午12:00前聯繫所報名公會辦理取消報名。

十二、各公會連繫窗口：

- (1) 台北市物理治療師公會：詹素媛會務秘書  
電話：02-8773-2464#14；傳真：02-8773-3242
- (2) 新北市物理治療師公會：  
電話：02-2922-9808#11；email:emily760619@gmail.com
- (3) 苗栗縣物理治療師公會：  
請聯繫 bigbighead2002@yahoo.com.tw
- (4) 屏東縣物理治療師公會：竇文宏理事長  
電話：0911-087732
- (5) 花蓮縣物理治療師公會：蔡欣怡秘書  
E-mail:hualienpt@gmail.com；官方Line:@561wcxnm
- (6) 高雄市物理治療師公會：王佩琳 會務秘書  
電話：07-3414815；email: kaohsiungpt1@gmail.com
- (7) 台中市物理治療師公會：賴秘書  
電話：04-22220329；Email:tcpt.pt@gmail.com
- (8) 彰化縣物理治療師公會：  
電話：04-7234583 ；請諮詢會務秘書廖淑娟