



# 香港教師中心活動

HK 17-056



香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 運動醫學講座：

### 運動後的恢復(馬拉松)

馬拉松運動近年非常盛行，熱愛者眾，當跑者以為越跑越健康之際，原來不恰當的操練，及身體在運動後欠缺恢復，反而讓跑者全身酸痛，甚至勞損，違背了強身健體的初衷。

運動治療是以運動醫學原理及人體工程學為基礎，治療師透過手法治療配以專用器材，針對處理患者身體的長期痛症，例如頸痛、腰背痛等，及由運動引發的創傷，如肌肉拉傷等，舒緩患者身體的痛感。

#### 講座重點：

1. 長跑訓練方式 (IAAF)	2. 如何發展初期長跑耐力
3. 不恰當的運動及操練的問題	4. 疲勞下做運動產生的問題
5. 為何受傷後需接受治療	6. 現場示範 (選出數名參加者作即場處理)
7. 重回場地訓練 (RETURN TO PLAY)	

導師：陳健忠先生 (現職運動治療師、國際田徑聯會註冊二級田徑教練)

日期：2017 年 5 月 12 日 (星期五)

時間：下午 6:45 至 晚上 8:45

地點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

語言：粵語

名額：85 名

費用：全免

截止報名日期：**2017 年 5 月 2 日**

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名 (<http://www.edb.gov.hk/hktd/activity>)。報名者亦可於 **2017 年 5 月 5 日** 或之後到上述網址查詢入選名單。

- 備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
  2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。
  3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。



請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。