



Sports Nutrition Strategy

運動營養之創新策略研習會

(線上直播)



課程代碼

111B001 【依據本會學術委員會 111 年度工作計畫辦理】

課程特色

本課程有你絕對需要的運動營養知識！

持續健身，為什麼線條一直不明顯？

運動完好想吃東西又怕變胖，該怎麼辦？

營養增補劑、增強劑有百百種，該如何選擇？

吃飯會變胖，所以要少吃？多吃肉，可以增加肌肉？

兒童/青少年/懷孕/哺乳期/老年人又該怎麼吃？怎麼運動？

明明就減少飯量，拚命運動，為什麼體重就是停在某個關卡？

糖尿病/代謝症候群/骨質疏鬆症患者，要如何正確運動跟控制飲食？

運動營養是在近年運動健康意識抬頭之後一門新興的學問，就算在歐美國家也是一個為時不長卻迅速竄起的領域。運動營養學給人的印象，或許是一門用來提高運動員運動能力的學問，但我們一般人為了健康而進行運動所需的營養、飲食方法，其實也是運動營養學的對象。課程中您將會了解營養素、熱量與身體組成的基礎知識與體重管理。

生酮飲食之類的**流行飲食法**在前幾年開始大放異彩，導致大家一窩蜂地跟上這股新潮流。其實，除了生酮飲食之外，許多飲食法也曾經紅極一時，像是阿金飲食、地中海飲食、低GI飲食、低油飲食…等。但實際執行後，效果往往不如預期。所以，你需要的是找出自己最適合的方法，而不是一昧的跟流行喔！

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。

想要透過運動來長肌肉、減肥油嗎？運動營養學讓你更科學，有效率！

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	流行飲食法解析	<ul style="list-style-type: none">流行飲食法分析流行飲食法優缺點流行飲食法常見執行問題	楊哲雄
10:00-10:20	休息		
10:20-12:00	運動營養實務應用分享	<ul style="list-style-type: none">個人飲食：健身房會員團體營養：職業球隊專業族群：運動選手其他：補充品 vs 食品該如何安排、常見疑問與迷思等	楊哲雄
12:00-13:00	午餐時間/線上簽到退		
13:00-14:30	肌力訓練的營養策略	<ul style="list-style-type: none">肌肉生長原理碳水化合物與蛋白質的補充建議相關輔助食品，乳清、BCAA 和鋅	蘇政瑜
14:30-14:50	休息		
14:50-16:30	體能訓練的營養策略	<ul style="list-style-type: none">能量系統介紹水分與電解質的補充建議相關輔助食品，魚油、運動飲料和咖啡因	蘇政瑜
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	中華職棒球隊營養顧問 多間健身房營養顧問

美國 ACE 運動教練證照(ACE-CPT) FIT-FNS 運動營養專家證照 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
--

蘇政瑜 運動營養師 ⇨ ⇨ [偶爾運動營養師小紅](#)

現職	運動筆記/運動星球 專欄作家
學歷	國立臺灣師範大學 體育學系碩士 國立臺灣師範大學 營養科學學士
經歷	國家代表選手/縣市級代表選手營養顧問 體育協會研習及健身房培訓合作營養師

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	
護理人員	1200 元	
營養師	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

□ 12/13(一)前報名且完成繳費者，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，優惠價 1000 元/人。

□ 3 人以上同行立即享有優惠價 900 元/人。

□ 10 人以上同行立即享有優惠價 750 元/人。

【註1】以上優惠不得重複！

【註2】3 人(10 人)以上團報，可自行匯款(請填自己的銀行代碼及匯款帳號)。

或由其中 1 人代表匯款「課程總費用」，其餘好友仍需【個別】完成線上報名程序及填寫【個人 e-mail】，惟匯款金額、銀行代碼及匯款帳號皆鍵入「000」即可！

【註3】3 人(10 人)以上團報，線上報名時由團報代表人在【團報同行好友】欄位中填入 全部團報者姓名，其餘好友於該欄位填入 團報代表人姓名。

上課時數

❖ 因疫情因素，目前線上直播課程皆視為實體課程，不受網路繼續教育六年六十點上限之限制。

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 1110001 號
臺灣職能治療學會		職字第 110112502 號
中華民國護理師護士公會全聯會		全聯護會靖字第 110203133 號

台灣專科護理師學會		台專護師會繼字第 11011628 號
中華民國營養師公會全聯會	專業課程 6 點	(110)全聯會營九字第 0865 號

上課時間

場次	日期	時間	直播地點	會議連結
第一場	2022/01/09 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2022/01/03 e-mail 寄出
第二場	2022/01/16 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2022/01/10 e-mail 寄出

客服專線

陳小姐 **0988-196633 / 07-3439710** / LINE ID:@rmdaroc



service@rmdaroc.org



學員須知

報名方式：

- 一律採先繳費後再至本會線上報名系統，報名網址：<http://signup.rmdaroc.org>
- 請務必於完成繳費後二日內【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】，將匯款帳號（必填項目）登打入**線上報名系統**始為完成報名手續。
- 請於完成報名 24 小時後再進入**線上報名系統**查詢錄取名單（錄取與否）。
- 需要公文者敬請來電或 **e-mail** 告知。
- 報名期間為 110 年 11 月 9 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【第一場 1/5】【第二場 1/12】，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

專屬 Line 社群

為確保線上直播順利，本線上直播研討會備有專屬 Line 社群。

【第一場 1/03 e-mail 寄出加入連結】

【第二場 1/10 e-mail 寄出加入連結】

請學員**主動**加入 Line 社群，加入後可隨時提出軟體操作相關問題，會有專人線上協助。

注意事項

- 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**(不需要註冊帳號密碼)，如無網路者，請勿報名，謝謝。
- 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，始能認證長照人員繼續教育積分及核發電子研習證書。
- 本會將於開課前七天，E-mail 上課通知單(**含會議連結/Line 社群連結/簽到退表單**)

連結/前後測驗連結及滿意度問卷連結)給學員。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。完成全程課程者始核發電子研習證書，並協助登錄長照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，逾報名截止日後【第一場 1/5 23:59 前】【第二場 1/12 23:59 前】恕不予退費或轉課。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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……

杏地 復 健 之 志