# **國立東華大學**

# **運動傷害防護與貼紮研習**

***第一場次 國立東華大學(壽豐校區)***

**時間：105年04月19日(上肢貼紮)、04月20日(下肢貼紮)，共兩梯**

**梯次時間皆為(1930~2130)。**

**地點館壽豐校區 體育館 跆拳道教室**

**對象：全校教職員生、系隊社團等有興趣者皆可**

**費用：既日起至4月15日報名繳費者優惠價，報名一梯次300元、報名二梯次打6**

**折360元，耗材另計。**

**上課方式：以講師實際操作及講解為主，若參加者有興趣想要自行練習，需自**

**行購買，上課均不提供所有耗材。**

**兩梯次上課所需用到的所有耗材數量如下:**

**皮膚膜四捲、1.5吋白貼6捲、2吋輕型彈性貼布6捲、3吋重型**

**彈性貼布2捲、4吋加長型彈繃1捲。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | | 內 容 |
|  | 19:00～19:30 | 報 到 |
| 19:30～20:30 | 常見運動傷害介紹 |
| 緊急運動傷害處理原則 |
| 20:30～20:40 | 休息時間 |
| 20:40～21:30 | 運動貼紮之操作原理及應用時機 |
| 4/19(二)運動貼紮實際操作【上肢】 |
| 4/20(三)運動貼紮實際操作【下肢】 |

**如有疑問請電洽　14:10後:038632617;早上:0919250051體育中心－沈正雄**

**敬請於4 月15 日17：00前報名繳費體育中心 余瑞坤 電話：03-8632612**

















