

**Diploma in  
Applied Sport Injury Management and Sport Nutrition  
運動創傷管理及運動營養學應用文憑課程**



# 運動創傷管理及運動營養學應用文憑課程

## Diploma in Applied Sport Injury Management and Sport Nutrition

### 課程簡介

腳蹠痛是否代表有骨刺？網球肘就是網球員專利嗎？五十歲就會有五十肩？膝蓋退化可否行樓梯？關節啪啪聲是否有退化？坐骨神經痛要如何護理？練大隻要飲奶粉？長跑要補充糖份或是蛋白質？如何揀選適合自己的營養補充劑？做完運動飲運動飲料有用嗎？要有力氣就要多吃肉？飲咖啡是否能提升跑步速度？

透過認識人體生理結構，由物理治療師以個案分析講述運動創傷管理，為你拆解健康的迷思，令學員對運動健康管理有更深入的認識，除提高運動質素外、亦有助改善運動表現，預防受傷，幫助運動後復元。此外，營養師讓學員認識營養學的飲食原則及需要，了解恆常運動人士及運動員的營養需求、介紹各種實用的運動飲食策略和運動營養補充劑的應用，並提供有效的營養建議。

### 課程目的

本課程內容直接易明，理論與實習並重，配合個案研究分析，以實踐及小組討論形式，達至活學活用的目標。課程希望透過課堂中學習到的專門知識，應用於日常生活及運動訓練中，以達到助己助人及改善健康的目的。

### 課程特色

- 課程由專業人士策劃及教授，包括專業營養師、物理治療師及運動教練。
- 課程內容設計具針對性及應用性，透過個人講解、小組討論、個案分析、影片分享、多媒體等互動教學，令學習更有趣味。
- 理論與實踐俱備，能達到學以致用的目的。

### 適合修讀人士

- 愛好各類運動的人士
- 對運動營養具興趣的人士
- 中小學教授運動的導師
- 運動及健身教練
- 健身中心教職員
- 有意投身運動行業人士
- 院舍及長者照顧人士

### 修畢個別科目

為加強學習效果，學員除最少出席每科70%堂課外，學員亦需於期末提交專題報告一份，成績達50分以上，仍圓滿修畢該科。

### 重做及重修

學員如期終成績不合格，必須在課程完結前重做該科之專題報告(費用為港幣\$550每科)。學員如放棄重做，或重做未能合格，則須重修該科，學費亦須重繳。

### 文憑頒授

凡學員修畢三個科目並取得合格成績，可獲香港管理專業協會高等醫療管理院頒發『運動創傷處理及運動營養學應用文憑』。

[Register Now](#)

## 課程內容

### 科目一：基礎人體解剖學及營養學

#### Introduction to Basic Human Anatomy & Nutrition

- ✓ 人體肌肉及骨骼系統
- ✓ 運動生理學及能量系統
- ✓ 肌肉運動訓練及創傷預防
- ✓ 制定運動體適能計劃及方案
- ✓ 營養素於能量代謝和運動的角色
- ✓ 糖代謝及糖原儲備，氨基酸代謝與運動
- ✓ 水分，電解質和體液平衡

### 科目二：慢性勞損，運動創傷及健康管理

#### Sports Injury and Health Management

- ✓ 常見的運動創傷 - 上下肢及軀幹部份 (五十肩，網球肘，腕膝關節、腳踝關節及頸腰關節症)
- ✓ 運動創傷及處理原則與理論
- ✓ 不同運動類型及運動訓練之創傷處理
- ✓ 常見辦公室痛症及處理方案，伸展運動及復康治療
- ✓ 運動熱身知識 (如何制定熱身運動)
- ✓ 不同年齡層及長者的骨骼護理

### 科目三：運動與營養學

#### Exercise and Nutrition

- ✓ 愛好運動的人士和運動員的基本營養狀況評估
- ✓ 運動創傷和康復期間的營養方案
- ✓ 常見慢性疾病之運動營養策略
- ✓ 營養補充劑的使用和安全考慮
- ✓ 各類運動人士的營養需求及膳食計劃

## 講師

### 盧浩鏘先生

- ◇ 註冊物理治療師
- ◇ 畢業於香港理工大學物理治療學系
- ◇ 香港中文大學骨關節醫學碩士
- ◇ 美國運動醫學學院 (ACSM) Health Fitness Specialist
- ◇ 香港物理治療學會針灸認可證書
- ◇ 廣州中山大學醫學院針灸文憑
- ◇ 西澳洲大學手法治療證書
- ◇ 畢業後於不同復康機構、醫療集團及專科診所提供服務，對運動創傷、辦公室痛症、關節病變等不同骨科痛症均有研究

### 黃榮俊先生

- ◇ 香港中文大學食物及營養學榮譽學士及哲學碩士、個人體適能教練、體適能瑜珈教練、運動營養及體重控制員，以及Fitball專業教練
- ◇ 黃先生乃浚健營養及健康顧問中心資深營養師，具18年以上豐富經驗的營養保健諮詢及健康體重管理顧問
- ◇ 曾為過萬名人士提供減重方案
- ◇ 各大電子媒體訪客及營養專欄作家
- ◇ 已出版5本有關營養的暢銷著作
- ◇ 主持的營養及健康講座已經超過1000場

Register Now

## 費用

本會會員：HK\$7,600

非會員：HK\$8,200

(同時報讀二人或以上，每位可減HK\$300)

## 授課語言

以粵語講授。講義中文為主，名詞輔以英語。

## 高等醫療管理院

高等醫療管理院於2017年3月成立。本院提供世界級的醫護管理課程，並為醫護專業發展提供學習平台，旨在為推動香港及地區醫護界的卓越管理作出重大貢獻。

高等醫療管理院通過教育和培訓，培育醫療行業的才。本院亦致力為知名學者和專家、與醫療保健專業人士和從業者，以及協會之會士和會員提供互動交流的平台，使醫療管理行業內的最佳實踐，最新知識和創新思維得以推廣。

## 查詢

本課程詳情：

陳小姐：2774 8569

電郵：details.cdp@hkma.org.hk

一般查詢／會員／報名：2774 8500 / 2774 8501

電郵：hkma@hkma.org.hk

www.hkma.org.hk/pd/dasn。

[Register Now](#)