



## 國立體育大學教師專業成長報告書

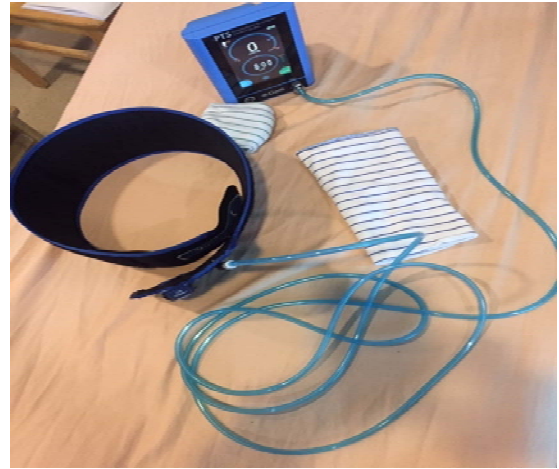
填寫日期：2019 年 05 月 22 日

申請序號：4

申請人	張曉昀	單位主管	蔡錦雀主任
研習成果			
<p>1. 請說明該研習、證照、課程內容，應用於教學研究訓練之規劃或執行成果(100 字以上)</p> <p>個人化血液限制復健訓練（Personalized Blood Flow Restriction Rehabilitation, BFR）是運動員運動傷害復健專業上創新的介入方式。國內一直未有相關訓練課程，但是國際上已有許多相關研究出現，一直以來，運動員於運動傷害術後或受傷後的肌肉萎縮往往是不可避免的。當運動員肌肉萎縮、肌力下降後，容易造成其他肌肉骨骼系統的代償性問題，進而影響運動員回到運動場上的時間。血流限制訓練是利用短暫或間接地施加非常輕度的壓力帶綁於運動肢體上，利用生理學上的變化，讓患者可以維持適當的肌肉量，避免肌肉萎縮。這次課程邀請美國 Owen Recovery Science 機構的血流限制培訓教師 Susan 來跟台灣分享 BFR 的原理以及臨床效益，Owen Recovery Science 在美國已經將 BFR 的概念廣推至軍隊、消防人員、運動員、術後患者以及老人族群，並得到許多研究支持以及良好的臨床效果回饋。本課程可應用於運動保健學系中運動保健實習(一)(二)，教導學生使用 BFR 訓練來幫助校內運動員進行運動復健。</p>			
			
個人化血液限制復健訓練：上肢訓練		上課即景	



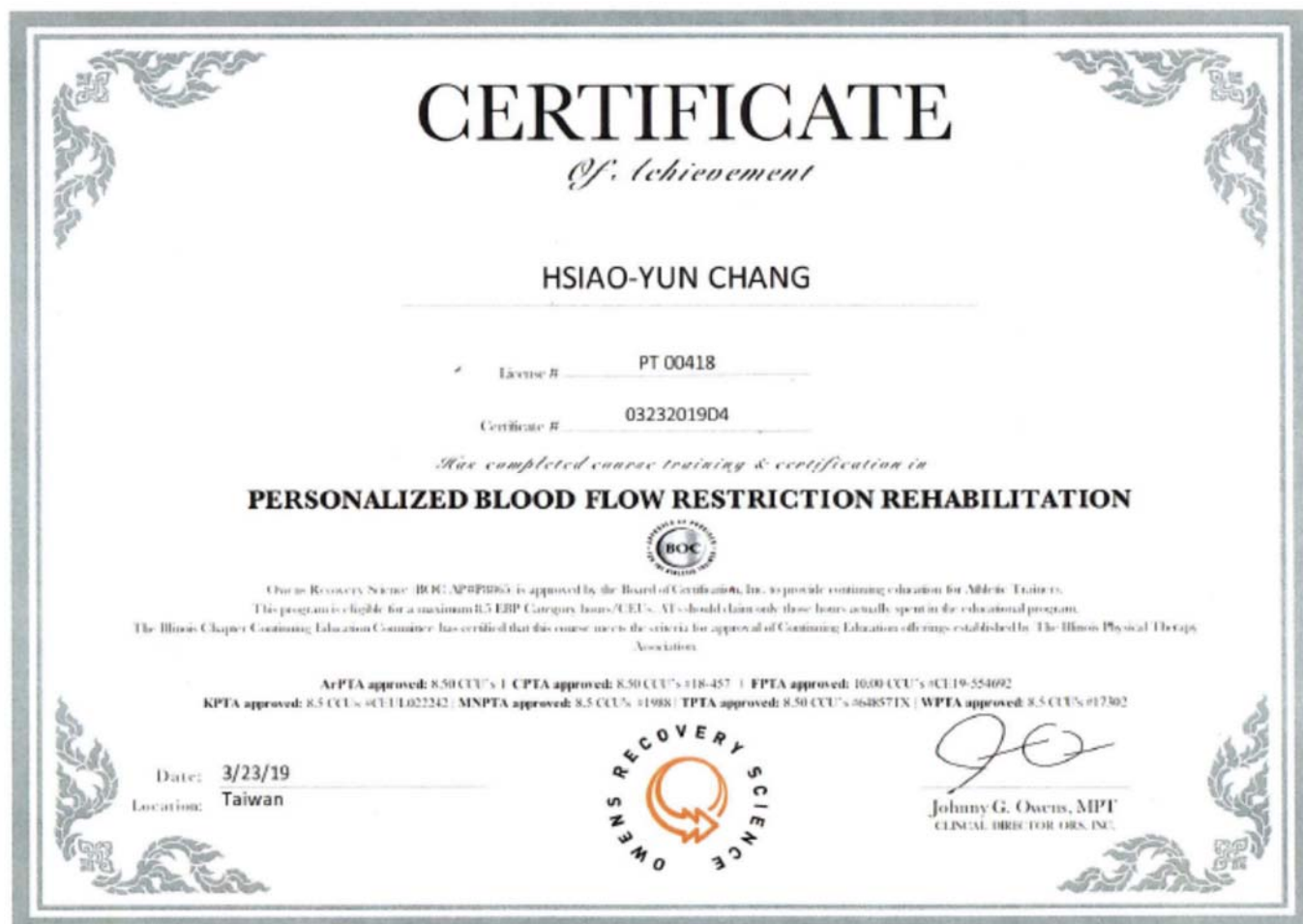
課後學員大合照



個人化血液限制復健訓練設備

檢附證明

- 研習結業證書、證照、課程證明等相關證明文件：檢附**影本**黏貼於本欄
- 交通費、住宿費、報名/註冊/認證費等相關單據：檢附**正本**，黏貼於「國內/國外出差旅費單據黏貼單」或紙本「黏貼憑證用紙」



教發 中心		單位主管	
----------	--	------	--