

# 青少年運動員營養增補與管理



**2018.**

11.03(Sat.)

國立臺灣師範大學  
公館校區



## 一、課程簡介:

培育更多有潛質的青少年運動員同時，你知道要如何協助正值生長期的他們，攝取足夠的營養呢？這次再度邀請國家運動訓練中心運動營養師介紹：(一)青春期的營養需求，包含青少年在運動前、中、後的營養補給以及因應專項運動須注意的營養調整...等；(二)青少年體組成評估與體重控制，其中在特定專項運動需體重分級，在此會介紹體組成評估工具以及如何透過熱量控制及營養飲食計畫利於符合恢復及控制體重的需求，更有效且安全地強化訓練成果；本課程將提供給各致力於培育青少年的運動團隊，對於青少年運動營養補增管理以及說明常見飲食解析新資訊，以利於成長發育、活動需求和達到增進運動表現。

二、主辦單位：台灣運動傷害防護學會

三、共同單位：國立臺灣師範大學

四、活動日期：107年11月03日(星期六)

五、活動地點：國立臺灣師範大學 公館校區 教學研究大樓 1樓 S102 教室

六、活動日程表：

時間	課程內容
12:30-13:00	報到時間
13:00-13:10	理事長致詞
13:10-14:50	青春期的營養增補
15:00-16:40	青少年體組成評估與體重控制
16:40-17:00	綜合座談

七、對象：

1. 運動防護員、物理治療師、體能訓練師
2. 專任教練、各學校體育老師
3. 有興趣對於運動營養議題之民眾及其他相關從業人員

八、課程費用：

類別	一般價
會員	1500 元
非會員	2000 元
三人團報價	1800 元/人
專任教練	1500 元

九、報名及繳費方式：

1. 報名方式:即日起採網路報名至 11/1(四)·網址如下:  
<http://www.tats.org.tw/civicrm/event/info?reset=1&id=33>
2. 繳費方式：信用卡線上繳費
3. 因活動人數有限·如報名人數超過·則以報名順序為參考依據。

十、學分:

1. 運動防護員繼續教育時數申請中
2. 物理治療師(生) 繼續教育時數申請中
3. 專任教練繼續教育時數申請中

十一、講師介紹：



曾怡鈞

1. 現職

國家運動訓練中心營養師

夥炬運動健康全人團隊營養師

2. 專長

運動營養、運動禁藥、運動增補劑

3. 學歷

國立體育大學運動科學研究所運動營養生化組

中山醫學大學營養學系保健營養組

4. 經歷

健身房運動營養師

運動與生技產品產學技術聯盟專案經理

亞奧運運動科學小組營養組

康富生技中心商品開發部 營養師

5. 相關證照

2011 國立體育大學運動科學研究所 100 學年度學業平均第一名,並榮獲校友獎學金

2012 獲體育運動學術團體聯合年會海報發表優秀論文獎

中華民國專技高考營養師

HACCP 系統實務操作證書(60A、60B)

保健食品初級工程師

台灣運動營養學會專業課程認證

中華奧會運動禁藥採樣員、管制員

6. 其他

教育部體育署「運動傷害防護體系建置計畫」運動營養講師

教育部體育署「專任教練知能增進研習」運動營養講師

教育部體育署「優秀選手學業學習 E 化計畫」運動與營養課程講師

社團法人台灣運動發展促進會「運動菁英育才計畫」運動營養諮詢顧問

健美、棒球教練講習運動營養講師

健康講座及保健食品產品教育訓練講師

十二、報到須知:於 107 年 10 月 31 日以 email 通知

十三、注意事項:

1. 報名後因故無法參加者，因行政作業處理，退費金額如下：

退實收金額 8 成	即日起~ 10/02
退實收金額 6 成	10/03~10/17
退實收金額 3 成	10/18 起

2. 全程參與之學員，可獲頒研習證書。

3. 本課程禁止錄影、拍照及錄音。

4. 本研習課程不提供午餐，並為響應環保，建議攜帶水壺及環保筷。

5. 本會針對活動將投保公共意外責任險。

6. 交通地形圖如附件。

7. 請大家多搭乘大眾交通工具到達活動場地。

有任何建議與疑問，敬請來電：03-3971149 黃小姐。

附件一

1. 搭乘公車至師大分部下車：

0 南、綠 13、30、74、66、109、236、251、252、253、278、284、530、606、  
623、642、644、647、648、650、290

2. 搭乘火車或高鐵至台北火車站轉搭乘往新店的捷運至公館站：

公館站 1 號出口下車，可搭乘公車至師大分部，或出捷運站後順著羅斯福路或汀

洲路往南走約 10-15 分鐘可到達師大分部。

