





# 中國文化大學【跨領域教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：109年5月2日

社群名稱	新世代(校外社群)		
召集人	吳佩瑤	系所/職稱	音樂學系 / 教授
活動主題	如何預防練琴損傷		
活動日期	109年5月2日	活動地點	CASTiGALLERY 卡斯地藝廊
活動時間	10時 30分至 12時 00分 (90分鐘) 2節	與會人數	社群出席成員： 4 人
			非社群出席成員： 3 人
活動報導 (活動方式或內容簡述)	<p>一、大綱</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩大組織:(1)硬組織:①骨骼 (2)軟組織:①肌肉 ②肌腱 ③韌帶 ④關節囊腔</li> <li>損傷的定義</li> <li>診斷思路:(1)主訴 (2)鑒別 (3)診斷 (4)治療 (5)預防保健</li> <li>常見的損傷:(1)常見病 (2)主要症狀</li> <li>演奏家養成與預防:(1)專項訓練 (2)素質訓練</li> </ol> <p>二、內容簡述</p> <p>"五勞所傷，久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。"透過對人體重要組成的認識，了解其運作模式規律，結合臨床常見病症，了解其生理、病理差異，鑑別診斷，專科治療，排除病因。透過了解專項訓練及素質訓練，合理安排練琴計劃，有效提升演奏家之肌力，耐力，心肺功能等，達到預防損傷提高演奏水平及生活水平。</p>		
執行成效	<p>透過本次的議題分享，諸位成員從疾病的診斷至預防，有了明確的認識及了解，在安排新的訓練計劃方面，亦能舉一反三，針對樂器演奏者的各個常用肌群進行簡單的強化，有效預防練琴所帶來的軟組織損傷，從而提高練琴成效，提升演奏水平。</p>		

活動 照片		
	講解人體的重要組成	講解臨床常見病症
		
	討論如何提升肌力、耐力及心肺功能等	解答個別疑問
	照片	照片
	說明	說明
備註	<p>1. 請於每次活動結束後一周內，將相關憑證及本表，併同文宣品、講義資料、簽到單、照片或影音檔等，送交本中心辦理經費核銷。</p> <p>2. 本表如不敷使用，請自行以 A4 用紙依規格增列欄位，如有相關活動文宣亦請提供。</p>	