



# 你的運動防護員



運動防護員 黃敬家 製作

## 聯絡資訊



加入好友

LINE



TEL (平鎮高中)  
03-428-7288#326



網路平台

## 服務項目

## 內容說明



運動防護

運動防護教育  
運動傷害評估

運動傷害處置  
醫療院所轉介



運動伸展

伸展解剖圖譜  
瑜珈舒緩課程

伸展動作指導  
輔助器材應用



復健訓練

關節角度恢復  
基礎體能訓練

肌力平衡訓練  
回場回診評估



運動營養



運動禁藥



運動心理



線上資源