斯托特普拉提復健系統課程
RMR1 一級軀幹墊上 + 一級軀幹矯正床康復班

課程簡介：

普拉提以德國醫護運動專家 Joseph Hubertus Pilates 為名，緣起於德國。這位久病成良醫的學者結合東、西方健身概念與自然療法，發展出控制學 (Contrology) 理論，教導人們控制身體與訓練核心肌群穩定。加拿大斯多托特普拉提 STOTT PILATES®，以傳統彼拉提斯為基礎，融入現代運動科學和康復原則，發展出結合體適能與康復科學的運動。

本課程 STOTT PILATES® REHAB 系列課程，將結合運動治療概念與 STOTT PILATES® 墊上／矯正床運動，包括相關生物力學、動作控制與動作學習理論等。並透過臨床個案討論，練習臨床思考路徑。學習判斷不同動作失能個案，如何選擇適切的運動處分、辨別失衡的動作模式以及如何矯正運動。是一堂結合理論與實務的課程，提供物理治療師與醫療相關人員更有效率的臨床應用方針。

講師介紹：陳雅琄 (Quawa)

- 現職：STOTT PILATES® 康復系統、常規系統—雙認證講師
- 經歷：2007.08~2015.03 新光吳火獅紀念醫院—物理治療師

報名資格：

- 物理治療師、職能治療師、脊骨神經醫師。
- 骨科醫師、運動醫學科醫師或其他專科醫師。
- 應屆醫學、健康專業領域畢業。
- 具有至少二年在校 (具授予認證、許可、學位的機構) 全職學習解剖學、 生理力學、傷害預防、運動處方臨床經驗，並且被授權可以評估、診斷、治療而且開立處方運動作為康復或傷害預防者。

斯托特普拉提復健系統課程
RMR1 課程大綱

一級軀幹墊上 (Rehab Mat I, RM1)

1. 簡介 STOTT PILATES® ，並仔細探討運動治療基礎理論：動作控制理論、功能性肌肉分類理論、動作學習理論。
2. 墊上動作講解：以脊椎、骨盆、肩胛穩定度面相切入，包括實際操作與教學練習。
3. 個案討論：結合 STOTT PILATES® 與動作治療，探討脊椎、骨盆和肩胛相關失能模式的臨床思考路徑。

一級軀幹矯正床 (Rehab Reformer I, RR1)

1. 簡介 STOTT PILATES®，並仔細探討運動治療基礎理論：動作控制理論、功能性肌肉分類理論、動作學習理論。
2. STOTT PILATES® 器械—矯正床臨床使用原則（Reformer）
3. 矯正床動作講解：以脊椎、骨盆、肩胛穩定度面相切入。
4. STOTT PILATES® REHAB 矯正床運動指導練習，包括實際操作與教學練習。
5. 個案討論：結合 STOTT PILATES® 與動作治療，探討脊椎、骨盆和肩胛相關失能模式的臨床思考路徑。

透過課程您將學習：

1. 針對復健族群，學習 STOTT PILATES® REHAB 系列課程的運動治療基礎。
2. 學習 STOTT PILATES® 五大原則的運動精髓。
3. 學習 STOTT PILATES® REHAB 的墊上／矯正床動作，包括動作內容、 動作變化方案、運動適應症與禁忌症。
4. 學習辨別動作失能模式以及如何有效率矯正動作，以達到運動治療效果。
5. 學會多元的動作指導語，包含徒手操作、解剖性與意向性口令，有助於臨床運動治療應用或未來多元化職涯發展。
6. 學習將 STOTT PILATES® REHAB 應用於物理治療臨床實務。

斯托特普拉提復健系統課程
RMR1 一級軀幹墊上 + 軀幹矯正床康復班

主辦單位：
台灣斯托特普拉提運動協會

協辦單位：
叁角彼拉提斯工作室

RMR1 課程日期 / 時間：為期六天
RM1：2/26.27.28、RR1：3/11.12.13
9:00~16:00 共 36 小時

上課地點：
高雄市左營區自由二路 230 號 4 樓

課程費用：
RMR1（RM1+RR1）：NT$ 55,000 元 (合報優惠價)

學分：
STOTT PILATES 1.8 CECs
物理治療師公會全聯會學分

報名連結：
請掃描 QR Code

課程諮詢可電洽：
merrithew® 台灣授權培訓中心
0800555260

課程諮詢 / 線上報名

斯托特普拉提復健系統（一級墊上 RM1）
Spinal, Pelvic & Scapular stabilization, Matwork

課程包括 STOTT PILATES® 五大原則以及墊上動作。著重於腰椎 - 骨盆帶和肩帶的運動介入、如何與物理治療結合並應用於臨床和傷害預防。包含辨別適切的動作模式，並學會針對臨床情境下如何給予有效率的運動指導語。學會臨床思考路徑，以解決臨床上的相關問題。

RM1 課程時間表 DAY1		
時 間	課 程 名 稱	課 程 內 容
9:00 ～ 10:10	運動治療基礎探討	• STOTT PILATES® REHAB 介紹 • 動作控制理論 • 功能性肌肉分類探討 • Give & Restriction • 動作學習理論
10:10 ～ 10:20	課間休息	
10:20 ～ 11:20	STOTT PILATES 五大原則介紹 Part 1	• STOTT PILATES 透過五大原則呈現運動醫學與脊椎復健的理論，達到安全且更有效率的運動 • 介紹五大原則之「呼吸」、「骨盆擺位」
11:20 ～ 12:20	中午休息	
12:20 ～ 13:30	STOTT PILATES 五大原則介紹 Part 2	• 介紹五大原則之「肋骨擺位」、「肩胛活動度與穩定」、「頭頸部擺位」
13:30 ～ 15:30	墊上動作介紹 Part I (Back Care Level I)	• 包含動作介紹、臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討 • 暖身動作與變化式：練習局部穩定肌肉啟動手法，包含側躺姿多裂肌誘發運動、頸 / 胸 / 腰椎分段控制運動 (disociation)、頸部深層肌群誘發運動 • 基礎墊上訓練與變化式：六大主項運動，講解針對中軸不同臨床情境，應如何調整動作與道具
15:30 ～ 16:00	墊上動作介紹 Part II (Back Care Level I)	• 「善待您的脊椎」教學練習：觀察失能動作模式以及如何選擇適切的運動指導語 • 挑選五個適合自身體能狀況的運動設計，務必包含臨床判斷、運動調整和道具使用

斯托特普拉提復健系統（一級墊上 RM1）
Spinal, Pelvic & Scapular stabilization, Matwork

RM1 課程時間表 DAY2		
時 間	課 程 名 稱	課 程 內 容
9:00 ～ 9:30	生物力學	• 肩胛、脊椎與骨盆生物力學複習 • 針對 Form Closure 和 Force Closure 討論 • 討論近期個案，設計符合臨床需求的運動，務必包含臨床判斷、運動調整和道具使用
9:30 ～ 11:00	墊上動作介紹 Part 1 （Back Care Level II）	**重建無痛姿勢，共 10 大主項運動** **分三部分練習** • 暖身動作：討論肋骨活動與呼吸相關性、如何透過 STOTT PILATES 誘發深層呼吸 • 基礎墊上訓練與變化式：3 大項運動，連結胸椎活動度與中軸臨床問題之關聯性。包括輔助道具使用（曲版、旋轉盤、彈力小球與塑身圈） • 包含動作介紹、臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討
11:00 ～ 12:00	**課間休息**	
12:00 ～ 13:30	墊上動作介紹 Part 2 （Back Care Level II）	• 基礎墊上訓練與變化式：4 大項運動，連結髖關節與中軸臨床問題之關聯性。 • 包含動作介紹、臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討、輔助道具使用（曲版、旋轉盤、彈力小球與塑身圈）
13:30 ～ 13:40	**中午休息**	
13:40 ～ 14:40	墊上動作介紹 Part 3 （Back Care Level II）	• 基礎墊上訓練與變化式：4 大項運動，建立基礎核心 • 趴姿、四足跪姿 STOTT PILATES 運動 • 包括輔助道具介紹與使用（曲版、旋轉盤、彈力小球與塑身圈） • 逐步建立學員安排富含層次變化的運動課表
14:40 ～ 16:00	墊上動作介紹 Part 4 （Back Care Level II）	**重建無痛姿勢的教學練習** • 透過互相教學練習，學會觀察失能動作模式以及如何選擇適切的運動指導語 • 臨床情境應用 **腰椎失能動作模式臨床討論** • 個案討論：利用 STOTT PILATES® REHAB 為 L5 椎間盤突出個案，設計出運動計畫 (須符合臨床思考路徑，包括完整關節穩定模式思路)、運動調整與配合道具用

斯托特普拉提復健系統（一級墊上 RM1）
Spinal, Pelvic & Scapular stabilization, Matwork

RM1 課程時間表 DAY3		
時 間	課 程 名 稱	課 程 內 容
9:00 ～ 9:30	臨床思考路徑探討	• 說明原因目前已習得之多裂肌誘發運動 • 討論頸椎穩定肌群的臨床應用 • 討論能同時穩定腰椎與活動髖關節之 STOTT PILATES Rehab 運動
9:30 ～ 11:00	墊上動作介紹 Part 1 （Back Care Level III）	**脊椎延伸系列，共 6 大主項運動：** **第一部份教學** • 暖身動作：加入 inner/outer range 之髖關節活動。 • 在前兩天基礎墊上訓練與變化式訓練下，此部分強調「進階核心肌耐力訓練」：3 大項運動，以躺姿、跪姿為主 • 包含動作介紹、臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討
11:10 ～ 12:00	**課間休息**	
12:00 ～ 13:30	墊上動作介紹 Part 2 （Back Care Level III）	**脊椎延伸系列，共 6 大主項運動：** **第二部份教學** • 主要以趴姿、四足跪姿 STOTT PILATES®REHAB 運動為主。 • 進階的肩胛動態穩定度練習。 • 全身性整合運動。 • 包含動作介紹、臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討
13:40 ～ 14:40	**中午休息**	
13:40 ～ 14:40	墊上動作介紹 Part 3 （Back Care Level III）	**脊椎延伸系列的教學練習** • 透過互相教學練習，學會觀察失能動作模式以及如何選擇適切的運動指導語 • 臨床情境應用
14:40 ～ 16:00	墊上動作介紹 Part 4 （Back Care Level III）	**肩胛帶失能動作模式臨床討論** • 小組討論：針對肩胛帶失能模擬個案，討論動作失能模式、設計運動目標與墊上運動介入選擇 • 完成關節穩定模式思路 • 臨床判斷、目標設計 • 挑選 5-10 個 RM1 動作設計，並說明原因 • 考試辦法說明

斯托特普拉提復健系統（一級矯正床 RR1）
RR1: Spinal, Pelvic & Scapular stabilization, Reformer

課程包括 STOTT PILATES 五大原則、矯正床器械介紹以及矯正床運動練習。著重於腰椎 - 骨盆帶和肩帶的運動介入、如何與物理治療結合、應用於臨床和傷害預防。包含辨別適切的動作模式，並學會針對臨床情境下如何給予有效率的運動指導語。學會臨床思考路徑，以解決臨床上的相關問題。

RR1 課程時間表 DAY1		
時 間	課 程 名 稱	課 程 內 容
9:00 ～ 10:00	運動治療基礎探討	• STOTT PILATES® REHAB 介紹 • 動作控制理論 • 功能性肌肉分類探討 • Give & Restriction • 動作學習理論
10:00 ～ 10:10	課間休息	
10:10 ～ 11:30	STOTT PILATES 五大原則介紹 Part 1	• STOTT PILATES 透過五大原則呈現運動醫學與脊椎復健的理論，達到安全且更有效率的運動 • 介紹五大原則之「呼吸」、「骨盆擺位」、「肋骨擺位」、「肩胛活動度與穩定度」和「頭頸部擺位」
11:30 ～ 12:30	中午休息	
12:30 ～ 14:00	矯正床運動 Part 1—以跳板開始	• 說明矯正床各部位的功能與設定原則 • 強調脊椎承重能力，利用腿部動作挑戰脊椎骨盆穩定度。 • 第二位置、足部運動 (FOOTWORK)、交替重心轉移、睡美人、單腿伸展運動
14:00 ～ 14:10	課間休息	
14:10 ～ 15:00	矯正床運動 Part 2—腳繩運動	**評估與訓練脊椎承重能力的前提下，準備未來開放鍊活動的功能性訓練** • 彎曲伸展運動、髖關節對折運動、髖內收延展運動 • 脊椎捲曲運動準備式
15:00 ～ 16:00	臨床運動教學練習與臨床討論	• 討論臨床運動設計的思路 • 挑選五個適合自身體能狀況的運動設計，務必包含臨床判斷、運動調整和道具使用

斯托特普拉提復健系統（一級矯正床 RR1）
RR1: Spinal, Pelvic & Scapular stabilization, Reformer

RR1 課程時間表 DAY2		
時 間	課 程 名 稱	課 程 內 容
9:00 ～ 10:00	回家作業一 臨床情境討論	• 討論不對稱的骨盆底肌啟動，如何影響髂薦關節失能症候群？ • 討論呼吸協同肌過度活躍時，如何影響肩胛不穩定？ • 如何判斷個案有正確啟動腹橫肌？ • 第一天矯正床運動訓練
10:00 ～ 10:10	課間休息	
10:10 ～ 12:00	矯正床運動 Part 3	**四大項一級矯正床運動** • 中背運動系列、滾背後倒預備式系列、跪姿後背練習、側向手臂挑戰運動 • 針對腰椎、骨盆帶與肩帶相關穩定度運動、臨床相關適應症、禁忌症探討
12:00 ～ 13:00	中午休息	
13:00 ～ 14:30	矯正床運動 Part 4	**三大項一級矯正床運動** • 胸椎旋轉運動、前胸運動準備式 • 普拉提長箱運動練習 • 如何利用器械床誘發肩胛穩定肌群
14:30 ～ 14:40	課間休息	
14:40 ～ 15:30	第二天運動教學練習	• 透過互相教學練習，學會觀察失能動作模式以及如何選擇適切的運動指導 • 臨床情境應用
15:30 ～ 16:00	臨床模擬個案討論	• 模擬個案討論：第四、第五節腰椎椎間盤突出 (L4/5 HIVD) 術後 STOTT PILATES 運動設計 • 小組討論 • 完成關節穩定模式思考路徑 • 完成臨床思路判斷

斯托特普拉提復健系統（一級矯正床 RR1）
RR1: Spinal, Pelvic & Scapular stabilization, Reformer

RR1 課程時間表 DAY3		
時 間	課 程 名 稱	課 程 內 容
9:00 ～ 10:20	矯正床臨床討論	**前兩天習得之矯正床動作與臨床應用討論** • 討論頸椎前測、後側、側面的穩定肌群 • 如何判斷個案是否有正確使用頸椎穩定肌群？ • 列出六項目前所學的 RR1 運動中，可以挑戰脊椎的旋轉穩定度動作？並可以轉換適切的回家作業，提供個案練習。
10:20 ～ 10:30	**課間休息**	
10:30 ～ 12:00	矯正床運動 Part 5	**四大項一級矯正床運動** • 長箱天鵝式、手臂拉繩運動、美人魚式、跑姿運動 • 探討全脊柱延展、髖關節伸展、肩胛穩定練習和重心轉移與骨盆帶與肩帶相關穩定度運動的關聯性
12:00 ～ 13:00	**中午休息**	
13:00 ～ 14:00	矯正床運動 Part 6	**三大項一級矯正床運動** • 髖部起伏動作、側腿伸展運動、側劈運動 • 討論 STOTT PILATES 於重心轉移與步態訓練的應用
14:00 ～ 14:10	**課間休息**	
14:10 ～ 15:00	第三天臨床運動教學練習	• 透過互相教學練習，學會觀察失能動作模式以及如何選擇適切的運動指導 • 臨床情境應用
15:00 ～ 16:00	臨床模擬個案討論	• 模擬個案討論：肩胛骨下旋症候群 STOTT PILATES 運動設計 • 小組討論 • 完成關節穩定模式思考路徑 • 完成臨床思路判斷 **認證考試辦法說明**