

斯托特普拉提復健系統課程 RMR2 二級附肢墊上 + 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：陳雅瑁 (Quawa)

- 現職：STOTT PILATES® 康復系統、常規系統一雙認證講師
- 經歷：2007.08~2015.03 新光吳火獅紀念醫院一物理治療師

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 RMR2 課程大綱

二級附肢墊上 (Rehab Mat 2, RM2)

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. 在 RM1 的基礎上，添加新墊上動作講解：以周邊關節運動為主。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，探討中軸與四肢關節之間的關聯性、相關失能模式與臨床思考路徑。


二級附肢矯正床 (Rehab Reformer 2, RR2)

1. 在 RR1 的基礎下，討論五大元素與四肢之間的連結，應用動作控制理論、功能性肌肉分類理論、動作學習理論，於實務教學中。
2. 矯正床動作講解：以周邊關節運動為主。
3. STOTT PILATES® REHAB 矯正床運動指導練習，包括實際操作與教學練習。
4. 個案討論：結合 STOTT PILATES® 與動作治療，探討中軸與四肢關節之間的關聯性、相關失能模式與臨床思考路徑。

註：【須先修過 RMR1 或 RM1 或 RR1，才能報名 RM2 二級墊上或 RR2 二級矯正床】

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。



斯托特普拉提復健系統課程 RMR2 二級附肢墊上 + 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
- **RMR2 課程日期 / 時間：** 為期六天
RM2：8/6.7.8、RR2：8/13.14.15；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：**
RMR2：NT\$ 55,000 元 (合報優惠價)
RM2 或 RR2：NT\$ 29,000 元
- **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
- **諮詢可電洽：**
merrithew® 台灣授權培訓中心 0800555260
- **RMR1/2 課程含脊椎 / 肩胛骨觀察和觸診，**
請準備合身運動服，可露出肩胛佳。

線上報名



課程諮詢



斯托特普拉提復健系統（二級墊上 RM2）

Peripheral Joint Stabilization, Matwork

課程以 RM1 為基礎，課程著重於四肢關節的臨床介入應用，包括肩、肘、手腕、髖、膝、踝和足部的活動度與穩定度運動，如何與臨床實務結合和傷害預防。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。

RM2 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	<ul style="list-style-type: none"> • STOTT PILATES® REHAB 介紹 • 如何從 RM1 延伸到 RM2，以及臨床上應用的對象說明 • 五大元素與上、下肢臨床症狀的關聯性 • 動作控制理論、功能性肌肉分類探討、Give & Restriction、動作學習理論 • RM1 著重於 level I, II 肌肉功能的討論，在此基礎上，RM2 將深入 level II、III 的整合性運動
10:00 ~ 10:10	課間休息	
10:10 ~ 11:10	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 1	<p>五大項暖身動作：分開討論上之、下肢的臨床情境，如何利用暖身動作喚醒肌肉覺知。</p> <p>三大主項運動：包含動作介紹、針對四肢關節臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討</p> <ul style="list-style-type: none"> • 腹肌準備式、蛙泳預備式、百式 • 急性、亞急性時期動作調整方針 • 利用各式道具練習獨立運動 (isolation) 和整合運動 (integration)
11:10 ~ 12:00	中午休息	
12:00 ~ 14:00	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 2	<p>三大主項運動：上肢、下肢臨床症狀分開討論，再整合</p> <ul style="list-style-type: none"> • 半後倒、半卷背、卷背起身運動 • 結合彈力帶、穩定球、塑身圈、滾筒，練習下肢與上肢的整合運動 • 如何在運動設計中，強調離心訓練。
14:00 ~ 14:10	課間休息	
14:10 ~ 16:00	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 3	<p>三大主項運動：單腳畫圈、脊椎旋轉、單腿交替伸展運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 再結合 BOSU、air pillow，練習下肢與上肢的整合運動與變化式 • 強調全可動範圍的運動 (full range) <p>實務操作與教學練習</p> <ul style="list-style-type: none"> • 九大項 STOTT PILATES® 運動練習 • 結合臨床情境、強調髖關節與肩關節動作的正確性 (觸診) • 選五個適合自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 (二級墊上 RM2)

Peripheral Joint Stabilization, Matwork

RM2 課程時間表 DAY2

時間	課程名稱	課程內容
9:00 ~ 9:30	生物力學與臨床思考 路徑討論	<ul style="list-style-type: none"> • 針對四肢關節 Form Closure 和 Force Closure 討論 • 臨床思考路徑 • 列出三個可能因為局部穩定肌群失能合併肩胛骨下旋症候群，而造成的臨床症狀。 • 列出八個 STOTT PILATES 運動可以協助矯正 patellofemoral syndrome
9:30 ~ 11:00	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 4	<p>四大主項運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 包含動作介紹、針對四肢關節臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討 • 腹斜肌變化式—上下肢失能連結 • 雙腿交替伸展、剪刀式、趴姿腳跟互推運動 • 針對 anterior femoral head syndrome 的 STOTT PILATES 運動應用
11:00 ~ 12:00	中午休息	
12:00 ~ 14:00	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 5	<p>五大主項運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 上肢、下肢臨床症狀分開討論，再整合單腿伸展運動、趴姿單邊踢腿、肩橋式預備 • 脊椎往前延展運動—變化式強調如何應用：於急性上肢關節症狀 • 天鵝預備式 • 再利用曲版、BOSU、stability cushion 提供整合性運動
14:00 ~ 14:10	課間休息	
14:10 ~ 16:00	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 6	<p>實務操作與教學練習</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>失能動作模式臨床討論</p> <ul style="list-style-type: none"> • 討論骨盆擺位 (pelvic placement) 如何影響適當的髕骨移動軌跡與腳踝活動度 • 討論臀中肌無力與腳踝外側扭傷的相關性

斯托特普拉提復健系統 (二級墊上 RM2)

Peripheral Joint Stabilization, Matwork

RM2 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	<ul style="list-style-type: none"> 討論為什麼呼吸對於適切的肱盂功能很重要 如何偵測在運動過程中，胸小肌有沒有過度啟動協助呼吸？
9:30 ~ 11:00	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 7	4 大主項運動 <ul style="list-style-type: none"> 包含動作介紹、針對四肢關節臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討 泳姿預備式、側踢腿動作、側抬腿系列動作、雙腿前側伸展—針對上下肢失能連結，調整動作練習變化式 著重腳踝與手腕關節的臨床症狀討論
11:00 ~ 12:00	中午休息	
12:00 ~ 13:50	STOTT PILATES 二級墊上動作介紹 Part 8	5 大主項運動 <ul style="list-style-type: none"> 側彎預備式—與上失能連結，討論 anterior humerus head syndrome 的 STOTT PILATES 運動應用 前手臂 push up、push up、美人魚式、肩關節旋轉肌群運動訓練 第三天實務操作與教學練習 <ul style="list-style-type: none"> 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
13:50 ~ 14:00	課間休息	
14:00 ~ 16:00	STOTT PILATES 二級實務操作與個案討論	<ul style="list-style-type: none"> 小組討論：針對 tennis elbow 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 RM2 的動作設計，並說明原因 (可結合 RM1 動作) 提問時間 認證考試辦法說明

斯托特普拉提復健系統 (二級矯正床 RR2) Peripheral Joint 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。

RR2 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ~ 12:00	二級矯正床運動 Part1	<p>六大項二級矯正床運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 包含動作介紹、針對「下肢」關節臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討 • 坐姿膕肌誘發運動、足部運動強調膝關節介入方針、第二位置強調足踝介入方針 • 融入旋轉跳板的矯正床運動訓練
12:00 ~ 13:00	中午休息	
13:00 ~ 14:30	二級矯正床運動 Part2	<p>五大項二級矯正床運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 矯正床動作：延續 RR1 的動作設計原則，提供下肢矯正床運動介入方針，同時穩定中軸 • 腳踝運動訓練、坐姿腿後肌群訓練、單腿轉盤伸展運動訓練、彈跳床下之整合訓練
14:30 ~ 14:40	課間休息	
14:40 ~ 16:00	臨床運動教學練習	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 列出目前所學 RR2 中，誘發 VMO 的矯正床運動。

斯托特普拉提復健系統 (二級矯正床 RR2) Peripheral Joint Stabilization, Reformer

RR2 課程時間表 DAY2

時間	課程名稱	課程內容
9:00 ~ 9:30	臨床討論以及實作示範	<ul style="list-style-type: none"> • 討論哪些慣性體態或肌肉啟動模式，容易導致 anterior femoral head syndrome • 列出 6 個 RR2 運動中，可以著重髖內收肌群的運動 • 討論有哪些情況可能導致髖內收肌肌群無力
9:30~9:40	課間休息	
9:40 ~ 12:00	二級矯正床運動 Part3	<p>六大項二級矯正床運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 腳繩彎曲伸展運動—討論髖關節、膝關節、腳踝旋轉面的失能問題 • 髖關節彎曲與內收伸展運動 • 雙腿畫圈運動—討論墊上延伸到器械床上的差異 • 腿部拍打運動
12:00 ~ 13:00	中午休息	
13:00 ~ 14:00	二級矯正床運動 Part4	<p>六大項二級矯正床運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 動作難度提升，持續討論「下肢」關節臨床適應症、禁忌症，針對運動員的思維模式 • 普拉提長箱—腿部拉伸運動 • 站姿髖膝伸展運動、站姿膝部運動、提髖運動、重心轉移結合側劈運動、後劈運動
14:00 ~ 14:10	課間休息	
14:10 ~ 15:10	臨床運動教學練習	<ul style="list-style-type: none"> • 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
15:10 ~ 16:00	臨床模擬個案討論	<ul style="list-style-type: none"> • Hip medial rotation syndrome 模擬個案討論 • 小組討論與應用 RR1 和 RR2 習得的運動。 • 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 (二級矯正床 RR2) Peripheral Joint Stabilization, Reformer

RR2 課程時間表 DAY3

時間	課程名稱	課程內容
9:00 ~ 10:20	臨床討論	<ul style="list-style-type: none"> 討論 RR2 強調「臀中肌」啟動的閉鎖練運動 請列出六個可以改善中足活動度的 RR2 運動 討論中足活動度與髖部失能模式的關聯性 列出六個可以同時強調髖關節和踝關節失能的運動
10:20 ~ 10:30	課間休息	
10:30 ~ 12:00	二級矯正床運動 Part 5	八大項二級矯正床運動 <ul style="list-style-type: none"> 包含動作介紹、針對「上肢」關節臨床適應症、禁忌症和常見失能模式探討 中背訓練系列變化式、四足跪姿手部訓練 背部訓練強調前臂和手腕臨床適應症 跪姿側面手部運動、跪姿胸椎旋轉運動一如何與肩、肘、腕關節失能連結 背部運動訓練、普拉提箱拉繩練習、趴姿普拉提箱手部練習 (結合旋轉盤)
12:00 ~ 13:00	中午休息	
13:00 ~ 14:00	二級矯正床運動 Part 6	七大項二級矯正床運動 <ul style="list-style-type: none"> 難度提升，強調整合運動，針對運動員的思維模式 普拉提箱壓繩運動、手臂 / 長背伸展運動、前胸伸展運動、反向伸展運動、美人魚變化式、美人魚結合旋轉運動、側海星運動
14:00 ~ 14:10	課間休息	
14:10 ~ 15:00	臨床運動教學練習	<ul style="list-style-type: none"> 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：手腕失能與肩胛骨外展症候群 STOTT PILATES 運動設計 <ul style="list-style-type: none"> 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