

## 【居家保健自我訓練專題 I~IV】

I. SMaRT 肌筋膜放鬆技巧

II. 感官知覺與適能動作居家訓練

III. 肌能系貼紮技術入門實務班

IV. Slide Board Training 滑板訓練課程

## 【課程總覽】

『SMaRT 肌筋膜放鬆技巧』，是一種簡單、省時、省力、經濟，且自己可施行的肌肉痠痛處理方式；運用【Mr. Roller】綜合性肌筋膜調理工具，透過套件中不同工具的特性操作，以正確的擺位、壓力，可達到肌肉與筋膜放鬆效果。課程著重實際操作技巧，會介紹全身上下常見緊繃、痠痛約 30 個部位的處理方式；報名者將獲贈全套【Mr. Roller】一組。

『感官知覺與適能動作居家訓練』，是運用感覺統合、動作學習與體適能理論與介入原則，藉由【Dr. Sensory】感覺知覺訓練組來設計居家活動，提升居家練習的便利性與成效。本課程著重實際操作技巧，希望藉由融合理論與實務層面的內容，更加精進相關專業人員的臨床技巧，並能提供民眾和家長合適的居家活動建議；報名者將獲贈全套【Dr. Sensory】一組。

『肌能系貼紮技術入門實務班』，貼紮是非侵入性、亦無藥性的自然保健良方，它運用彈性貼布獨有的物理性質，與人體組織交互作用後進而促進自然癒合過程，支持肌肉並保護關節。課程著重實際操作技巧，介紹貼紮的基本觀念與操作要領，示範指導常見疼痛症狀及運動傷害的貼紮實例；報名者將獲贈【肌能系貼布】一捲。

『Slide Board Training 滑板訓練課程』，滑板訓練因其運動特性，與一般運動訓練方式差異較大，透過滑板運動的設計可提供多種訓練效果：有氧運動的選擇之一、動態穩定性訓練、訓練核心肌群的使用、下半身體態的修飾等多種效果，針對不同運動能力的學員提供不同強度的課程。除具多樣化的訓練方式與效果，其所需運動與收納空間不大，非常合適一般民眾進行居家運動使用；報名者將獲贈【滑板】一組。

	日期	地點	課程種類
台北場	2015/3/28-29	集思台大會議中心	SMaRT 肌筋膜放鬆技巧 感覺與知覺動作活動設計 肌能系貼紮技術入門實務班
	2015/6/7	臺灣師範大學體育館	SBT 滑板訓練課程 肌能系貼紮技術入門實務班
台中場	2015/5/16-17	中國醫藥大學	SMaRT 肌筋膜放鬆技巧 感覺與知覺動作活動設計 肌能系貼紮技術入門實務班
台南場	2015/7/4-5	百達文教中心	SMaRT 肌筋膜放鬆技巧 感覺與知覺動作活動設計 肌能系貼紮技術入門實務班

## 【課程介紹】

### I. SMaRT 肌筋膜放鬆技巧—

一種簡單、省時、省力、經濟，且自己可施行的肌肉痠痛處理方式；運用【Mr. Roller】綜合性肌筋膜調理工具，透過套件中不同工具的特性操作，以正確的擺位、壓力，可達到肌肉與筋膜放鬆效果，適合各類運動員、需要長時間坐或站的上班族、經常被肌肉痠痛所困擾的勞力工作者；專業的運動教練(瑜珈、有氧、皮拉提斯、飛輪、單項運動等)、舞蹈老師、體育老師、醫療人員、運動傷害防護師，『SMaRT 肌筋膜放鬆技巧』更是您不可或缺的專業能力之一，讓您可以教導您的個案居家使用或應用於運動訓練課程中，是提升自我價值的重要知識財產。課程著重實際操作技巧，會介紹全身上下常見緊繃、痠痛約 30 個部位的處理方式。

上午場	下午場	課程
0840 ~ 0900	1310 ~ 1330	報到
0900 ~ 0950	1330 ~ 1420	SMaRT 肌筋膜放鬆技巧原理
0950 ~ 1200	1420 ~ 1630	SMaRT 於各肌群之運用

場次	時間	地點
台北場	2015/3/28 · 9:00-12:00	集思台大會議中心
	2015/3/29 · 13:30-16:30	
台中場	2015/5/16 · 9:00-12:00	中國醫藥大學
	2015/5/17 · 13:30-16:30	
台南場	2015/7/4 · 9:00-12:00	百達文教中心
	2015/7/5 · 13:30-16:30	

☆ 物理治療師(生)、運動傷害防護員、職能治療師(生) 繼續教育專業積分/時數 (申請中)

### 肌筋膜放鬆技巧

- ◆ 課程報名費用：個別報名者，每人 4,000 元；團體報名者，每人 3,600 元。
- ◆ 早鳥優惠方案：指定日期前報名，個別報名者，每人 3,600 元；團體報名者，每人 3,200 元。
- ◆ 團體報名資格：三人以上同時報名單一課程 或 個人同時報名其他居家自我保健訓練課程專題者。
- ◆ 課程費用含 Mr. Roller 一組。



## II. 感官知覺與適能動作居家訓練—

運用感覺統合、動作學習與體適能的理論與介入原則，藉由【Dr. Sensory】感覺知覺訓練組來設計居家活動。感覺統合是指腦神經傳導與整合各種感覺訊息的過程，感覺統合障礙的孩子所呈現出來的臨床症狀，可能是感覺調節異常，也可能是知覺動作的問題。因此，臨床上常會使用各式器材來訓練孩子的感覺調節與知覺動作功能，例如鞦韆、滑板車、球池、平衡板等。但對於腦神經功能的改善，不能僅依賴在治療室的訓練，必須搭配適合的居家活動，累積足夠的訓練頻率才能達到較好的療效，但一般家長在家執行的困難在於無合適的器材可供使用。本課程希望藉由融合理論與實務層面的內容，更加精進相關專業人員的臨床技巧，並能提供民眾和家長合適的居家活動建議，課程著重實際操作技巧，報名者將獲贈一組【Dr. Sensory】感覺知覺訓練組一。

場次	時間	地點
台北場	2015/3/29	師大體育館
台中場	2015/5/17	中國醫藥大學
台南場	2015/7/5	百達文教中心

時間	課程內容
0840 ~ 0900	報到
0900 ~ 1030	感官知覺基礎理論及臨床表徵
1030 ~ 1200	居家治療活動設計原則與範例

☆物理治療師(生)、運動傷害防護員、職能治療師(生)、復健科醫師  
繼續教育專業積分/時數 (申請中)

### 感覺知覺動作活動設計

- ◆ 課程報名費用：個別報名者，每人 3,500 元；團體報名者，每人 3,000 元。
- ◆ 早鳥優惠方案：指定日期前報名，個別報名者，每人 3,000 元；團體報名者，每人 2,500 元。
- ◆ 團體報名資格：三人以上同時報名單一課程 或 個人同時報名其他居家自我保健訓練課程專題者。
- ◆ 課程費用含 Dr. Sensory 一組。



### III. 肌能系貼紮技術入門實務班—

貼紮是非侵入性、亦無藥性的自然保健良方，它運用彈性貼布獨有的物理性質，與人體組織交互作用後進而促進自然癒合過程，支持肌肉並保護關節。貼紮所帶來的治療性與復健性效益，正是現代人所追求的一股保健新趨勢！入門實務課將介紹貼紮的基本觀念與操作要領，示範指導常見疼痛症狀及運動傷害的貼紮實例。課程中學員們不僅能學習到正確掌握貼紮的要領，課後更能將所學延伸應用到日常生活中，為自己與親人朋友照顧健康！課程著重實際操作技巧，報名者將獲贈【肌能系貼布】一卷，並備有充足的助教人數在旁指導。

課程	日期	地點
臺北場	2015/03/28(六) 13:30~16:30	集思台大會議中心
	2015/04/29(三) 18:00~21:00	杏誠復健中心
	2015/06/07(日) 13:30~16:30	臺灣師範大學體育館
	2015/07/22(三) 18:00~21:00	杏誠復健中心
臺中場	2015/05/16(六) 13:30~16:30	中國醫藥大學
臺南場	2015/07/04(六) 13:30~16:30	台南百達文教中心

上午場	下午場	晚上場	
0830-0900	1300-1330	1730-1800	報到
0900-0930	1330-1400	1800-1830	【原理篇】肌能系貼紮上手
0930-1050	1400-1520	1830-1950	【實作篇】運動保健、痠痛緩解
1130-1200	1600-1630	2030-2100	問題綜合討論與實作練習

☆ 物理治療師(生)、職能治療師(生) 繼續教育專業積分 (申請中)

#### 肌能系貼紮技術入門實務班

- ◆ 課程報名費用：個別報名者，每人 1,000 元；團體報名者，每人 950 元。
- ◆ 早鳥優惠方案：指定日期前報名，個別報名者，每人 950 元；團體報名者，每人 850 元。
- ◆ 團體報名資格：三人以上同時報名單一課程 或 個人同時報名其他居家自我保健訓練課程專題者。
- ◆ 課程費用含肌能系貼布一卷。

#### < 早鳥優惠指定日期 >

課程時間	台北場				台中場	台南場
	3/28 (六)	4/29 (三)	6/7 (日)	7/22 (三)	5/16 (六)	7/4 (六)
指定日期	3/2 (一)	3/30 (一)	5/11 (一)	6/22 (一)	4/20 (一)	6/8 (一)

#### IV. Slide Board Training 滑板訓練課程—

『滑板不只是滑板，而是室內多功能訓練器』，滑板訓練(Slide Board Training, SBT)在歐美各國已有三十餘年的歷史，是滑冰選手在非賽季期間的自我訓練方式，近年來籃球、棒球、足球與網球教練也利用滑板訓練來提升選手的敏捷性與降低受傷的機率。

滑板訓練因其運動特性，與一般運動訓練方式差異較大，可提供多種訓練效果：在體適能方面可利用滑板訓練為有氧運動的選擇之一，且可做為動態穩定性訓練的器材，提供不同難度的挑戰；針對現代人久坐、缺乏運動的生活型態而造成的體態問題，透過滑板運動的設計，可達到改善上背部的穩定性、增加胸廓肌肉的活動、訓練核心肌群的使用、下半身體態的修飾等多種效果；對喜歡運動的民眾來說，滑板可在天候不佳的狀況提供室內心肺訓練活動，同時也可做為交叉訓練的選擇之一；對於腰部以下受傷疼痛無力想要開始運動的民眾，滑板訓練是重返運動領域很好的幫手。對於運動從業人員來說，可將其運用在動作分析訓練與設計漸進式運動中，針對不同運動能力的學員提供不同強度的課程。除具多樣化的訓練方式與效果，其所需運動與收納空間不大，非常合適一般民眾進行居家運動使用。課程著重實際操作技巧，報名者將獲贈【滑板】一組。

場次	時間	地點
台北場	2015/6/7 · 8:30-12:30	台灣師範大學體育館

時間	課程內容
0820 ~ 0830	報到
0830 ~ 1100	滑板訓練的基礎學理及基本動作示範、評估與分析
1100 ~ 1200	漸進梯式(progressive ladder)訓練法介紹
1200~1230	團體課程教學

☆ 物理治療師(生)、職能治療師、運動傷害防護員 繼續教育專業積分/時數 (申請中)

#### 滑板訓練課程

- ◆ 課程報名費用：個別報名者，每人 7,000 元；團體報名者，每人 6,500 元。
- ◆ 早鳥優惠方案：5 月 1 1 日前報名，個別報名者，每人 6,500 元；團體報名者，每人 6,000 元。
- ◆ 團體報名資格：三人以上同時報名單一課程 或 個人同時報名其他居家自我保健訓練課程專題者。
- ◆ 課程費用含滑板一組。

## 【講師介紹】

### 洪千婷 (Christine)

感覺與知覺動作活動設計課程講師  
暨課程規劃召集人  
財團法人宏恩綜合醫院 復健科主任  
社團法人臺北市健康新生活協會 理事長  
中華民國腦性麻痺協會 理事  
小胖威利病友關懷協會 理事  
肌能系貼紮國際講師(CKTI)  
成功大學 物理治療學系 學士

### 杜婉茹 (Abbie)

感覺與知覺動作活動設計課程講師  
暨課程規劃召集人  
SMaRT 課程講師  
肌能系貼紮技術國際講師 (CKTI)  
杏誠復健中心 專業督導  
台北市職能治療師公會 理事  
長庚大學 臨床行為科學研究所 碩士

### 陳映達 (Daniel)

SMaRT 課程講師  
感覺與知覺動作活動設計課程講師  
社團法人臺灣應用復健協會 神經回饋訓練講師  
肌能系貼紮技術國際講師 (CKTI)  
財團法人宏恩綜合醫院復健科 專業督導  
成功大學 職能治療學系 學士

### 胡家誠 (Ryan)

感覺與知覺動作活動設計課程講師  
肌能系貼紮技術國際講師 (CKTI)  
台北市物理治療師公會 理事  
永誠復健中心 專業督導  
陽明大學 物理治療學系 學士

### 蔡士傑 (Janus)

SMaRT 課程講師  
台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士  
台北教育大學與台北醫學大學兼任講師  
社團法人臺灣應用復健協會 SBT 課程教官  
美國 YogaFit®及 Spinning® 授權課程教師  
美國 MDA Spinning®飛輪頂級 3 星教練認證  
美國 Yoga Alliance E-RYT200,RYT500 認證師資  
美國 YogaFit® 高階及瑜珈療癒認證師資  
美國有氧體適能協會重量訓練與墊上核心教練認證  
O2 Fitness Personal Trainer 體適能教練認證

### 劉毓修 (Luke)

SMaRT 課程講師暨課程規劃召集人  
肌能系貼紮技術國際講師 (CKTI)  
左營國家選手訓練中心物理治療師  
亞運、東亞運國家代表隊物理治療師  
藍海曙光集團營運本部高級專員  
永誠復健中心 行政督導  
台灣大學物理治療研究所碩士

### 翁舜頤 (Toby)

感覺與知覺動作活動設計課程講師  
社團法人臺灣應用復健協會 神經回饋訓練講師  
肌能系貼紮技術國際講師 (CKTI)  
中華民國語言治療師公會全國聯合會 常務監事  
藍海曙光集團營運本部營運經理  
中山醫學大學語言治療與聽力學系學士

### 陳怡巧 (Sara)

SBT 滑板訓練課程講師暨課程規劃召集人  
SMaRT 課程講師  
肌能系貼紮技術國際講師 (CKTI)  
財團法人宏恩綜合醫院復健科 物理治療組長  
陽明大學物理治療暨輔助科技研究所碩士

### 黃慶旻 (Josh)

SMaRT 課程講師  
臺灣師範大學體育研究所碩士  
社團法人臺灣應用復健協會 SBT 課程教官  
美國 MDA Spinning® 飛輪 2 星教練認證  
美國有氧體適能協會(AFAA) 重量訓練教練認證  
澳洲體適能協會槓鈴有氧培訓  
中華民國田徑協會 C 級教練證照  
中華民國初級運動按摩指導員  
YMCA 個人體能訓練證照  
Tafa 台灣水中體適能協會指導員

## 【報名方式】(繳費後完成網站上報名表填寫才能正式錄取)

1. 請先至本協會官網 (<http://tara.hnl.com.tw>) 確認課程場次是否還有名額。
2. 若仍有名額，請先繳費。請以 ATM 轉帳方式，將課程費用轉帳至  
銀行代碼：012 (台北富邦銀行 大安分行)  
帳號：370102149922  
戶名：藍海曙光有限公司
3. 個人報名：請於轉帳繳費後，至課程網站最下方以您的電子郵件、密碼登入 (首次使用請先註冊) 並填妥確認相關資料後，點選「確認送出」。主辦單位若核對無誤，將會以電子郵件通知您報名成功之訊息，並將您的姓名刊登於課程網站上之錄取名單中。
4. 團體報名：三人以上團體報名，請團體發起人統一繳費並準備所有成員之報名資料，於課程網站最下方以您的電子郵件、密碼登入 (首次使用請先註冊) 並進行「團體報名」。
5. 如報名成功後不克參與課程，請當事人於開課七天前完成取消手續，逾期恕不受理。如有任何問題，請來電詢問(02)2707-1608 #11 陳志明 理事長。
6. 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。請勿攜帶飲料、食物進入教室，現場有提供飲水，請自備環保水杯。
7. 務請穿著寬鬆衣物以利課程操作練習。參與入門實務班者請攜帶剪刀。

## 【主辦單位 / 相關網站】

### 藍海曙光集團 (BOA)

官方網頁：<http://www.hnl.com.tw>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/boatnewview>

藍海嘿熊瘋運動：<https://www.facebook.com/boaheyfitness>



BOA



BOA  
Facebook



BOA  
藍海嘿熊瘋運動

### 臺灣肌能系貼紮協會 (KTAT)

協會網址：<http://www.kinesiotaiwan.com/>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/ktatjc>



KTAT



KTAT  
Facebook

## 【協辦單位】

中國醫藥大學 運動醫學系