SMaRT自我肌筋膜放鬆技巧

【課程簡介】

『SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧』是一種省力又有效率的自我肌肉痠痛處理技巧。傳統的滾筒按摩僅使用單一工具，對一些特定部位無法有效且安全的施作；SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧運用 Mr. Roller 綜合性肌筋膜處理工具，可以更確實有效的達到肌筋膜放鬆之目的。

本課程特點有三：

1. 系統性的教導全身常見肌肉筋膜處理技巧，讓您徹底了解如何調整不同的操作強度
2. 著重實際操作，有充足的助理講師協助每一位學員操作練習與解答疑惑
3. 融合臨床經驗，針對不同族群的處理對策一次都教給您

課程會介紹並操作身體常見的 30 個緊繃、痠痛的部位 ，內容非常充實。**『SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧』**適合各種不同背景的人報名參加，課程中不會有艱澀難懂的醫學術語，而充足的助理講師更會協助您執行正確的操作方式；如您本身具有醫療背景，也歡迎您一起來學習操作，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，這將會是提升自我價值的重要知識財產。

本課程適合：

1. 運動愛好者、各類運動員：肌肉放鬆不求人
2. 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
3. 學校老師、體育老師：教導學生自我照顧
4. 醫療人員、運動傷害防護師、運動教練：教導個案、選手，提升專業感

【上課時間與地點】

場次	時間	地點
台中場	2017/04/22(六)，13:30-16:30	逢甲大學體育館 2 樓 第一舞蹈室

【課程表】

時間	課程	講師

1310～1330	報到	
1330～1420	SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧原理	**楊峯芃**
1420～ 1520	SMaRT 於各肌群之運用（I）	**洪千婷**
1520～ 1630	SMaRT 於各肌群之運用（II）	**劉毓修**

【學分認證】

台灣復健醫學會	繼續教育學分積分申請中
中華民國職能治療師公會全國聯合會	繼續教育學分積分申請中
中華民國物理治療師公會全國聯合會	繼續教育學分積分申請中
台灣運動傷害防護學會	繼續教育學分積分申請中

※以上各專業實際積分點數將依各認證單位回函即時更新於課程官網上。

【講師簡介】

洪千婷

成功大學 物理治療學系 學士
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
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)
肌筋膜放鬆技巧課程講師暨課程規劃召集人
身體感知運動訓練課程講師暨課程規劃召集人

楊峯芃

台北醫學大學 醫學系 醫學士
杏誠復健中心 院長
臺灣肌能系貼紮學會 講座講師
肌筋膜放鬆技巧課程講師
身體感知運動訓練課程講師
美國哈佛大學附設醫院進修
台北市立萬芳醫學中心復健科主治醫師
台北醫學大學復健科主治醫師

劉毓修

台灣大學 物理治療研究所 碩士
永誠復健中心 行政督導
台北市物理治療師公會 理事
肌能系貼紮技術國際講師（CKTI）
肌筋膜放鬆技巧課程講師暨課程規劃召集人
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

【主辦單位 / 相關網站】

社團法人臺灣應用復健協會
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 Facebook　　BOA 藍海嘿熊瘋運動

【報名方式】

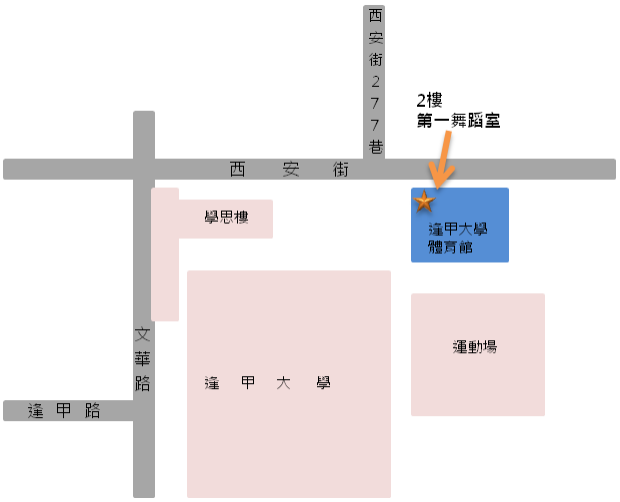
繳費後完成網站上報名程序，方能正式錄取

請至本協會官網報名：http://tara.hnl.com.tw

【地點資訊】

逢甲大學體育館 2 樓 第一舞蹈室

地址：台中市西屯區文華路 100 號體育館

交通資訊：

http://www.sportscenter.fcu.edu.tw/wSite/ct?xItem=205622&ctNode=12180&mp=598801&idPath=12154_12180