

STOTT PILATES 復健彼拉提斯認證課程

課程簡介：

彼拉提斯(Pilates)運動結合了體操、拳擊、瑜珈、空手道等東西方的健身運動理念，隨著運動歷史演進，現代化的彼拉提斯也和體育界及治療界做結合，強調核心訓練和姿勢控制，在歐美早已為物理治療師所應用，有學術研究，亦有多個以物理治療師為首的彼拉提斯機構。

本課程介紹臨床 Pilates 的理論基礎和生物力學原則，介紹墊上運動以及專用的器械運動，以及針對不同症狀的病患使用的運動選擇及其邏輯探討，參與者可學習到 STOTT PILATES 的基本原則，辨別動作模式是否正確和執行得當（適合患者），利用 Pilates 整合物理治療專業來解決臨床上的難題。

目的：

1. 瞭解 STOTT PILATES 的治療理論基礎， 以及如何將其整合至目前的復健臨床專業應用上
2. 學習教學並應用 STOTT PILATES 五大原則
3. 學習 STOTT PILATES 墊上及器械復健運動的內容、變化式、適應症與禁忌症
4. 學習 STOTT PILATES 墊上及器械床復健運動的動作編排、動作調整、適應症和禁忌症
5. 發展個人評估能力，為每次的運動評估合適的動作，並改正不當的動作
6. 每回練習動作程序和練習手法及口令
7. 研究臨床經驗與彼拉提斯整合

報名資格：

僅限持有以下證照或是專業人員：

- 物理治療師或物理治療生
- 職能治療師
- 脊神經醫師
- 醫師或是運動醫學專業
- 在學術機構受兩年以上全職專業教育於：解剖、生理、傷害預防、運動處方及臨床經驗。或已被授權給予評估、診斷、治療及給予復健運動或是運動傷害預防。

上課地點：群勇彼拉提斯-FearlessCare Pilates studio

高雄市前金區中華三路 79 號六樓之二

上課日期：M1 10/12-14 (五)09:30~16:30 (六)(日)09:30~16:30

R1 10/19-21 (五)09:30~16:30 (六)(日)09:30~16:30

【報名方式】

· 繳費方式：

請以 ATM 轉帳方式或臨櫃匯款至

銀行代碼：013 (國泰世華銀行 天母分行)

帳號：012-03-000849-7

戶名：中華彼拉提斯暨身心健康協會

請於轉帳繳費後，至本課程網站最上方點選「**按我填寫報名表**」填寫線上報名資料表，主辦單

位若核對無誤，將會回信給您報名成功之訊息，並將您的姓名刊登於課程網站上之錄取名單中。

3.如報名成功後不克參與課程，請於開課日七天前完成取消手續，逾期恕不接受辦理。

講師介紹

姓名	彭伊君		
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女		
最高學歷 (科系)	畢業學校：台灣大學		
	科系：物理治療學系暨研究所 碩士		
	服務單位	職稱	服務年資
現職	群康健康事業有限公司 (彼拉提斯教室)	負責人	4年
	加拿大 Merrithew Health & Fitness Corporation 之 STOTT PILATES	復健彼拉提斯系統師 資深講師 Rehab Pilates Instructor Trainer	6年
經歷 (最多5項)	實康復健科診所	物理治療師、 彼拉提斯指導員	<u>2</u> 年
	台北市立聯合醫院	社區復健物理治療師	<u>2</u> 年
	台北市立啟明學校	物理治療師	<u>6</u> 年
	POWERLIFE PILATES STUDIO	彼拉提斯老師	<u>5</u> 年
	台大醫院	兼任物理治療師	<u>0.5</u> 年

脊椎骨盆及肩胛骨穩定運動：墊上或器械——第一級認證

(Spinal, Pelvic & Scapular Stabilization: Matwork & Reformer – RM1/RR1)

本課程介紹 STOTT PILATES 的生物力學原則，將其應用至墊上運動（使用輔助器材），以及彼拉提斯器械運動上。說明腰椎-骨盆與肩帶穩定的角色在復健及傷害預防之重要性。參與者並可學習到 STOTT PILATES 的基本原則，辨別動作模式是否正確和執行得當（適合患者），使用有效的口語和影像口令，利用 STOTT PILATES 來解決臨床上的難題。

課程內容：

- 強調脊椎骨盆及肩胛骨疾患的的運動治療
- 超過 90 個運動及因應不同症狀之變化式應用

四肢關節穩定運動：墊上或器械——第二級認證

(Peripheral Joint Stabilization: Matwork & Reformer – RM2/RR2)

本課程應用從RMR1學到的生物力學和穩定運動的知識，我們用以強調四肢關節活動時的核心穩定。運動設計用以預防及復健四肢關節傷害，訓練關節周圍的肌肉，增強和平衡關節周圍的肌肉力量，重建及維持健康的動作形態。參與者並可學習到肩、肘、腕、髌、膝、及踝關節傷害的運動治療重點，以及利用STOTT PILATES來解決臨床上的難題。

課程內容：

- 強調肩、肘、腕、髌、膝、及踝關節傷害的運動治療
- 超過45個新運動及因應不同症狀之變化式應用

認證資格： RM1/RR1結業

課程時間表

Spinal, Pelvic & Scapular Stabilization: Matwork - RM1

Day1 10/12 09:30-16:30

- 09:30-10:20
 - Welcome & Introduction to RM1
 - Introduction to STOTT PILATES
 - Therapeutic Foundations Theory
- 10:20-10:30
 - Break
- 10:30-11:20
 - Motor Control Theory
 - Functional Muscle Classification
 - Girdles & Restrictions
 - Motor Learning Theory
- 11:20-11:30
 - Break
- 11:30-12:20
 - STOTT PILATES Five Basic Principles
- 12:20-13:30
 - Break
- 13:30-14:20
 - Matwork Exercises (1)
- 14:20-14:30
 - Break
- 14:30-15:20
 - Matwork Exercises (2)
- 15:20-15:30
 - Break
- 15:30-16:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (1)
 - Homework assignment

Day 2 10/13 09:30-16:30

- 09:30-10:20
 - Homework Discussion, Analysis and Correction
- 10:20-10:30
 - Break
- 10:30-11:20
 - Matwork Exercises (3)
- 11:20-11:30
 - Break
- 11:30-12:20
 - Matwork Exercises (4)
- 12:20-13:30
 - Break
- 13:30-14:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (2)
- 14:20-14:30
 - Break
- 14:30-15:20
 - Clinical Reasoning Challenge (1)
- 15:20-15:30
 - Break
- 15:30-16:20
 - Case Study with Therapeutic Approach
 - Homework assignment

Day 3 10/14 9:30-16:30

- 9:30-10:20
 - Homework Discussion, Analysis and Correction
- 10:20-10:30
 - Break
- 10:30-11:20
 - Matwork Exercises (5)
- 11:20-11:30
 - Break
- 11:30-12:20
 - Matwork Exercises (6)
- 12:20-13:30
 - Lunch
- 13:30-14:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (3)
- 14:20-14:30
 - Break
- 14:30-15:20
 - Clinical Reasoning Challenge (2)
- 15:20-15:30
 - Break
- 15:30-16:20
 - Case Study with Therapeutic Approach
 - Homework assignment

Spinal, Pelvic & Scapular Stabilization: Reformer - RR1

Day 1 10/19 09:30-16:30

- 09:30-10:20
 - Introduction to the Reformer
- 10:20-10:30
 - Break
- 10:30-11:20
 - Reformer Exercises (1)
- 11:20-11:30
 - Break
- 11:30-12:20
 - Reformer Exercises (2)
- 12:20-13:30
 - Break
- 13:30-14:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (1)
- 14:20-14:30
 - Break
- 14:30-15:20
 - Reformer Exercises (3)
- 15:20-15:30
 - Break
- 15:30-16:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (2)
 - Homework assignment

Day 2 10/20 09:30-16:30

- 09:30-10:20
 - Homework Discussion, Analysis and Correction
 - Warm Up
- 10:20-10:30
 - Break
- 10:30-11:20
 - Reformer Exercises (4)
- 11:20-11:30
 - Break
- 11:30-12:20
 - Reformer Exercises (5)
- 12:20-13:30
 - Break
- 13:30-14:20
 - Reformer Exercises (6)
- 14:20-14:30
 - Break
- 14:30-15:20
 - Case Study with Therapeutic Approach
- 15:20-15:30
 - Break
- 15:30-16:20
 - Clinical Reasoning Challenge
 - Quiz

Day 3 10/21 09:30-16:30

- 09:30-10:20
 - Clinical Reasoning Challenge Discussion, Analysis and Correction
- 10:20-10:30
 - Break
- 10:30-11:20
 - Teaching Skill
- 11:20-11:30
 - Break
- 11:30-12:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (1)
- 12:20-13:30
 - Lunch
- 13:30-14:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (2)
- 14:20-14:30
 - Break
- 14:30-15:20
 - Verbal, Tactile and Visual Cueing and Feedback (3)
- 15:20-15:30
 - Break
- 15:30-16:20
 - Clinical Reasoning Challenge