



STOTT PILATES

the world's most recognized name in pilates



STOTT PILATES REHAB RMR 師資認證課程

中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association

2019RMR 台北場 B 梯次

RM1 (2019/07/19-21) RM2 (2019/07/26-28)

RR1 (2019/08/02-04) RR2 (2019/08/09-11)

中華彼拉提斯暨身心健康協會主辦

群康彼拉提斯天母店協辦

STOTT PILATES 復健彼拉提斯認證課程

STOTT PILATES REHAB RMR 師資認證課程

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。

本課程專門針對有執照的醫療保健專業人員介紹臨床 Pilates 的理論基礎和生物力學原則，操作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），學習如何通過提示技巧和觸覺促進來增進患者對復健的認知。

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。

繼續教育學分：

各項均為期三天，每項物理治療師公會全聯會學分 18 學分

學員人數限制

6 人以上開班，最多收至 12 人

上課地點：

群康彼拉提斯-台北天母總店

台北市士林區天母西路 41 巷 2-1 號 1 樓



上課日期：

RM1 (2019/07/19-21) RM2 (2019/07/26-28)

RR1 (2019/08/02-04) RR2 (2019/08/09-11)

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	5年
	加拿大 Merrithew Health & Fitness Corporation 之 STOTT PILATES	復健彼拉提斯系統 師資講師 Rehab Pilates Instructor Trainer	8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	2年
	台北市立聯合醫院	社區復健物理治療 師	2年
	台北市立啟明學校	物理治療師	6年
	POWERLIFE PILATES STUDIO	彼拉提斯老師	5年
	台大醫院	兼任物理治療師	0.5年



Yi-Chun (Jennifer) Peng

SmartCare Pilates Studio
Taipei, Taiwan

See Where I Teach

Jennifer has been teaching the STOTT PILATES® method since 2005. In 2011, she completed her Full Certification and went on to become an Instructor Trainer for Merrithew Health & Fitness™ specializing in STOTT PILATES Rehab. She is also a qualified ZEN•GA™ Instructor. Working as a physical therapist she is always in search of ways to solve the problems of pain, movement dysfunction, and motor control, and has practiced teaching Pilates clinically as a primary treatment for more than 8 years. Jennifer has conducted research on the effect of Pilates on low back pain and found that pain relief with Pilates was confirmed. Her belief is "movements solve movement problems". Over time, Jennifer becomes more and more enthusiastic about combining STOTT PILATES and ZEN•GA together for my clients' treatment.

IT QUALIFICATIONS:

Rehabilitation

ADDITIONAL CREDENTIALS & DESIGNATIONS:

M.S. in Physical Therapy, National Taiwan University, Physical Therapist

主辦單位/相關網站

中華彼拉提斯暨身心健康協會



中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association



群康彼拉提斯



ID: smartcarepilates

健康協會
h Association



SmartCarePilates

報名方式

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，並將您的姓名登錄於名單上回報加拿大總部。

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。

如遇狀況需退費請參考退費規則說明：<https://goo.gl/WVvEef>

報名相關問題可藉由以下方式詢問



Smartcare.course@gmail.com



(02) 2873-5030 謝小姐

上課注意事項

- (1) 當天備有茶水及中餐，請學員自行準備環保水杯。
- (2) 如報名人數不足，本會保留取消課程之權利。上午課程及下午課程都分別進行簽到及簽退，需完成全日課程才提供積分登錄。為維護上課品質。第一節課遲到15分鐘以上，本會將不提供簽到，亦不提供繼續教育積分登錄。

Chinese Pilates and Body-mind Health Association

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、髖、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、髖、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

參加資格： RM1/RR1結業

課程時間表

脊椎骨盆及肩胛骨穩定運動：墊上——第一級認證

(Spinal, Pelvic & Scapular Stabilization: Matwork RM1)

Day1 07/19 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	STOTT PILATES RM1 簡介及治療基礎理論	介紹本堂課程的架構，使用的器材，本機構彼拉提斯的緣起及在復健領域的應用、評估的方式、將彼拉提斯做為治療運動的理論基礎
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	肌肉及動作理論	細談動作控制理論、肌肉功能分類理論、動作失常的理論架構及其應用、動作學習理論，連結到動作教學上的邏輯
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	STOTT PILATES 五大基本原則	彼拉提斯五大原則：呼吸、骨盆擺位原則、胸廓擺位原則、肩帶穩定及動作原則、頭頸擺位原則
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	RM1 墊上運動教學 (1)	墊上基礎動作系列 1：將簡單的動作做不同層次的變化及調整，適用於不同的脊椎疾患
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	RM1 墊上運動教學 (2)	墊上墊上基礎動作系列 2：將簡單的動作做不同層次的變化及調整，適應症、禁忌症討論
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	RM1 教學應用 (1) 及作業指派	口語、觸覺、視覺指導語及回饋方式 1；回家作業：肩

		<p>肱節奏的肌動學、生物力學 複習，列出造成夾擠症候群 的 8 個原因，包含姿勢的問 題、肌肉的問題等…。</p>
--	--	--



中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association

Day 2 07/20 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	作業分析討論	作業討論，肩肱節奏的肌動學、生物力學複習，夾擠症候群的原因分析、檢討
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	RM1 墊上運動教學 (3)	墊上基礎動作系列 3: 將簡單的動作做不同層次的變化及調整，適用於各類肩頸疾患
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	RM1 墊上運動教學 (4)	墊上基礎動作系列 4: 將簡單的動作做不同層次的變化及調整，適用於各類肩頸疾患，適應症、禁忌症討論
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	RM1 教學應用 (2)	口語、觸覺、視覺指導語及回饋方式進階討論 2
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	臨床問題推演 (1)	臨床問題推演，舉例：如果今天有個椎間盤突出患者需要訓練腹肌，但又不便做屈曲脊椎的動作，請設計六個符合條件的彼拉提斯動作幫助這個個案訓練
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	個案探討及治療 作業指派	個案探討及治療，根據個案主述，提供客觀的評估，設定治療的目標及內容，以及訂定長期的目標。回家作業範例：那些腰椎患者偏好 flexion 的動作？又那些患者偏好 extension 的動作？其他方向運動的應用？

Day 3 07/21 9:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	作業分析討論	作業討論，那些腰椎患者偏好 flexion 的動作？又那些患者偏好 extension 的動作？其他方向運動的應用？
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	RM1 墊上運動教學 (5)	墊上墊上中階動作系列 5 將簡單的動作做不同層次的變化及調整，適用於不同的脊椎疾患
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	RM1 墊上運動教學 (6)	摘要墊上墊上中階動作系列 6 將簡單的動作做不同層次的變化及調整，適用於不同的脊椎疾患，適應症、禁忌症討論
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	RM1 教學應用 (3)	口語、觸覺、視覺指導語及回饋方式創意練習 3
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	臨床問題推演 (2)	臨床問題挑戰，舉例：請設計六個脊椎旋轉的動作，胸椎旋轉腰椎穩定的分離動作控制。
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	個案探討及治療	根據個案主述，提供客觀的評估，設定治療的目標及內容，以及訂定長期的目標。回家作業範例：選出這個課程中，針對自己的評估結果，給予自己 10 個最佳的動作訓練

四肢關節穩定運動：墊上——第二級認證

Peripheral Joint Stabilization: Matwork & Reformer - RM2Day 1 07/26 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	STOTT PILATES RM2 簡介	應用從 RM1 學到的生物力學和穩定運動的知識，用以強調四肢關節活動時的核心穩定。 彼拉提斯墊上動作應用於四肢疾患的原則探討，檢視 STOTT PILATES 的治療理論基礎，以及他們如何整合到目前的 Rehab 臨床應用 彼拉提斯墊上動作應用於四肢疾患的原則探討，會使用之器材簡介
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	RM2 墊上運動教學 (1)	下肢墊上基礎彼拉提斯運動 各項動作教學執行 (1)
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	RM2 墊上運動教學 (2)	下肢墊上基礎彼拉提斯運動各項動作教學執行 (2)
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	RM2 墊上運動教學 (3)	下肢整合核心墊上彼拉提斯運動 各項動作教學執行 (3)
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	RM2 教學應用 (1)	墊上運動口語、觸覺、視覺指導方式及回饋 (1)
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	RM2 教學應用 (2)	墊上運動口語、觸覺、視覺指導方式及回饋 (2)

Day 2 07/27 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	肌動學及生物力學	複習、討論分析及檢討，以肘、腕關節為主
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	RM2 墊上運動教學 (4)	墊上上肢運動各項動作教學執行 (4)
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	RM2 墊上運動教學 (5)	墊上上肢運動各項動作教學執行 (5)
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	RM2 墊上運動教學 (6)	墊上上肢整合核心運動 各項動作教學執行 (6)
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	RM2 教學應用 (3)	口語、觸覺、視覺提示及回饋 (3)
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	RM2 臨床問題推演	臨床問題挑戰，如何訓練關節置換手術後的病患做彼拉提斯下肢及核心的整合訓練？

中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association

Day 3 07/28 9:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	肌動學及生物力學 討論	分析及檢討，以髖、膝關節 為主
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	RM2 墊上運動教學 (7)	墊上運動上肢整合核心運動 各項動作教學執行 (7)
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	RM2 墊上運動教學 (8)	墊上運動全身性整合運動 各項動作教學執行 (8)
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	RM2 教學應用 (4)	口語、觸覺、視覺提示及回 饋 (4)
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	RM2 臨床問題推演 (2)	臨床問題挑戰：手腕有問題 的個案，擦的動作如何去做 微調以適合個案的訓練 (2)
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	個案探討及治療 作 業指派	個案討論，病史、評估、運 動治療安排及長期目標訂定

中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association

脊椎骨盆及肩胛骨穩定運動：器械——第一級認證

(Spinal, Pelvic & Scapular Stabilization: Reformer - RR1)

Day 1 08/02 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	PILATES 器械介紹	器械床的結構介紹、使用安全原則、運動設計原則、因個案狀況調整的原則
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	器械基礎運動 (1)	器械基礎運動系列 1: 腰椎正中擺位之下肢運動、跳板裝置、滑輪繩裝置等閉鍊式運動，挑戰脊椎穩定性
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	器械基礎運動 (2)	器械基礎運動系列 2: 腰椎正中擺位之肩帶運動，半開鍊式運動，挑戰脊椎穩定性
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	器械教學應用(1)	口語、觸覺、視覺指導語及回饋方式 1
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	器械基礎運動(3)	器械基礎運動系列 3: 腰椎印平擺位之半開鍊式下肢運動，挑戰脊椎穩定性
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	器械教學應用(2) 作業指派	口語、觸覺、視覺指導語及回饋方式進階討論 2 回家作業討論：肩胛翼狀突起的原因

Day 2 08/03 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	作業討論及肌動學及生物力學討論	作業討論，肩胛翼狀突起的原因，肌動學、生物力學複習脊檢討分析。講師帶領暖身動作
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	器械教學應用 (4)	器械基礎運動系列 4: 開鍊式核心整合訓練
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	器械教學應用 (5)	器械基礎運動系列 5: 直立或不對稱核心整合訓練
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	器械教學應用 (6)	器械基礎運動系列 6: 開鍊式核心整合巡鍊
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	個案探討及治療	根據個案主述，提供客觀的評估，設定治療的目標及內容，以及訂定長期的目標。
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	臨床問題推演	針對臨床常見問題指導運動及協助使用器械改善

中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association

Day 3 08/04 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	臨床問題推演	學員提出臨床問題挑戰、討論、分析及檢討
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	教學技巧指引	教學技巧指引，外在指導及內在指導的應用
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	教學應用(1)	器械運動口語、觸覺、視覺指導方式及回饋(1)
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	教學應用(2)	器械運動口語、觸覺、視覺指導語及回饋(2)
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	教學應用(3)	器械運動口語、觸覺、視覺指導語及回饋，另外針對矯正動作的各類方式作介紹(3)
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	臨床問題推演	臨床問題挑戰，針對沒有器材的調整居家運動，怎麼設計？

四肢關節穩定運動：器械——第二級認證

Peripheral Joint Stabilization: Reformer - RR2

Day 1 08/09 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	PILATES 器械二級簡介	課程架構介紹、時程安排，探討器械運動如何整合到四肢的訓練，器材設定及彈簧阻力調控原則
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	器械教學應用(1)	器械下肢基礎運動(1)
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	器械教學應用(2)	器械下肢基礎運動(2)
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	器械教學應用(3)	器械下肢整合核心運動(3)
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	器械教學應用(4)	器械全身性整合運動(4)
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	教學應用(1)	口語、觸覺、視覺指導及回饋(1)

中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association

Day 2 08/10 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	肌動學及生物力學 討論及器械教學應用 (5)	肌動學及生物力學討論、分析、檢討，以踝、足關節為主；器械運動 (5)
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	器械教學應用 (6)	器械上肢運動 (6)
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	器械教學應用 (7)	器械上肢整合核心訓練運動 (7)
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	教學應用 (2)	口語、觸覺、視覺提示及回饋
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	個案探討及治療	個案討論、目標訂定、治療運動安排
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	臨床問題推演	臨床問題挑戰：肱骨前凸的問題，如何矯正？

中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association

Day 3 08/11 09:00-16:00

時間	課程名稱	內容摘要
09:00-09:50	臨床問題推演	臨床問題討論、分析及檢討： 訓練策略探討
09:50-10:00	Break	
10:00-10:50	動作教學技巧指引	動作教學技巧指引，如何將動作拆解？然後再度連結？
10:50-11:00	Break	
11:00-11:50	教學應用(1)	口語、觸覺及視覺指導及回饋 (1)
11:50-13:00	Break	
13:00-13:50	教學應用(2)	口語、觸覺及視覺指導及回饋 (2)
13:50-14:00	Break	
14:00-14:50	調整版動作及矯正動作技巧教學	根據難度及個案症狀的調整版動作及矯正動作技巧教學
14:50-15:00	Break	
15:00-15:50	臨床問題推演	臨床問題挑戰，分析足踝習慣性扭傷訓練臀中肌的生物力學原因

中華彼拉提斯暨身心健康協會
Chinese Pilates and Body-mind Health Association