



STOTT PILATES
the world's most recognized name in pilates

STOTT PILATES RCCB

師資認證課程

2019 台北 RCCB

RCCB1 (2019/06/20-23)

RCCB2 (2019/06/28-30)

中華彼拉提斯暨身心健康協會主辦

群康彼拉提斯 天母店

STOTT PILATES 復健彼拉提斯認證課程

STOTT PILATES RCCB 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：

- RM1+RR1 結業
- 物理治療師(生)
- 職能治療師
- 醫師或運動醫學專業
- 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；或已被授權給於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：

RCCB1 課程,為期四天,24 小時訓練

RCCB2 課程,為期三天,16 小時訓練

學員人數限制

4 人以上開班，最多收至 12 人

上課地點：

群康彼拉提斯天母店

台北市士林區天母西路 41 巷 2-1 號 1 樓

上課日期：

RCCB1(2019/06/20-23)

RCCB2(2019/06/28-30)



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 資深講師 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



See Where I Teach

Yi-Chun (Jennifer) Peng

SmartCare Pilates Studio
Taipei, Taiwan

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



群康彼拉提斯天母店



<http://www.smartcarepilates.com/>

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「<https://goo.gl/forms/8uvqDUtqUd08Clf2>」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，請於開課日十天前完成取消手續，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) 課程當中會有實際操作的練習，請穿著合適的服裝並穿著止滑襪。
- (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。

課程時間表

脊柱，骨盆和肩胛骨穩定：多功能器械(凱迪拉克懸吊床，穩定椅，曲板) - 第一級認證

(Spinal, Pelvic & Scapular Stabilization: Cadillac, Chair & Barrels – RCCB1)

本課程將會學習利用多功能器械 (凱迪拉克懸吊床、穩定椅、桶、和弧狀板)，藉由上述多功能器械的阻力與支撐來穩定和活動腰椎骨盆區域和肩胛帶，強調器材在傷害預防及復健的角色。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)，使用有效的口語和影像口令，並且學習到超過70項動作及各類變化式。

Day1 06/20 09:00-16:00

時間	課程名稱
09:00-09:50	STOTT PILATES RCCB1 簡介及治療基礎理論
09:50-10:00	Break
10:00-10:50	凱迪拉克床運動(1)
10:50-11:00	Break
11:00-11:50	凱迪拉克床運動(2)
11:50-13:00	Break
13:00-13:50	凱迪拉克床運動(3)
13:50-14:00	Break
14:00-14:50	凱迪拉克床運動(4)
14:50-15:00	Break
15:00-15:50	RCCB1 教學應用(1)及作業指派

Day 2 06/21 09:00-16:00

時間	課程名稱
09:00-09:50	作業分析討論
09:50-10:00	Break
10:00-10:50	穩定椅運動(1)
10:50-11:00	Break
11:00-11:50	穩定椅運動(2)
11:50-13:00	Break
13:00-13:50	實際教學演練

時間	課程名稱
13:50-14:00	Break
14:00-14:50	臨床問題推演(1)
14:50-15:00	Break
15:00-15:50	個案探討及治療 作業指派

Day 3 06/22 9:00-16:00

時間	課程名稱
09:00-09:50	作業分析討論
09:50-10:00	Break
10:00-10:50	穩定椅運動(3)
10:50-11:00	Break
11:00-11:50	曲板運動(1)
11:50-13:00	Break
13:00-13:50	曲板運動(2)
13:50-14:00	Break
14:00-14:50	脊椎矯正器運動(1)
14:50-15:00	Break
15:00-15:50	實際教學演練 作業指派

Day 4 06/23 9:00-16:00

時間	課程名稱
09:00-09:50	作業分析討論
09:50-10:00	Break
10:00-10:50	脊椎矯正器運動(2)
10:50-11:00	Break
11:00-11:50	梯桶運動
11:50-13:00	Break
13:00-13:50	實際教學演練及課程回顧
13:50-14:00	Break
14:00-14:50	個案探討及治療
14:50-15:00	Break
15:00-15:50	臨床問題推演

四肢關節穩定：多功能器械(凱迪拉克懸吊床，穩定椅，曲板)——第二級認證

(Peripheral Joint Stabilization: Cadillac, Chair & Barrels – RCCB2)

學習一系列非負重及負重訓練運動穩定肌肉骨骼系統。課程中著重上肢與下肢關節活動時的核心穩定。接著學習如何幫助病人或學生進階到承重狀態的

運動,用以改善功能活動中的身體排列及核心穩定性。這階段課程介紹更多中階程度的運動，幫助學員回到運動場上或是日常生活中。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。

Day 1 06/28 09:00-16:00

時間	課程名稱
09:00-09:50	STOTT PILATES RCCB2 簡介
09:50-10:00	Break
10:00-10:50	凱迪拉克床運動(1)
10:50-11:00	Break
11:00-11:50	凱迪拉克床運動(2)
11:50-13:00	Break
13:00-13:50	穩定椅運動(1)
13:50-14:00	Break
14:00-14:50	教學實際模擬(1)
14:50-15:00	Break
15:00-15:50	教學實際模擬(2)

Day 2 06/29 09:00-16:00

時間	課程名稱
09:00-09:50	作業分析討論
09:50-10:00	Break
10:00-10:50	穩定椅運動(2)
10:50-11:00	Break

11:00-11:50	曲板運動(1)
11:50-13:00	Break
13:00-13:50	曲板運動(2)
13:50-14:00	Break
14:00-14:50	教學實際模擬

Day 3 06/30 9:00-16:00

時間	課程名稱
09:00-09:50	臨床問題推演
09:50-10:00	Break
10:00-10:50	脊椎矯正器(1)
10:50-11:00	Break
11:00-11:50	脊椎矯正器(2)
11:50-13:00	Break
13:00-13:50	梯桶運動(1)
13:50-14:00	Break
14:00-14:50	梯桶運動(2)