

107 年運動防護員繼續教育課程

從肌筋膜地圖談運動訓練與防護

一、課程簡介:

肌筋膜理論已經廣泛地應用在運動員的訓練和運動傷害的預防，因此邀請筋膜線身體地圖著作群，從人體筋膜線路方向加以思考常見運動傷害的傷害機轉，由全身筋膜線的路徑與功能，逐步剖析與探究疼痛的問題緣由，並透過「修復→活化→鍛鍊」強化身體整合功能，將可解決疼痛困擾、紓緩運動疲勞問題或是更有安全有效地提升運動表現。因此，在這堂課程中，將會說明各條肌筋膜線及訓練原則，簡介最常用的幾條肌筋膜線，介紹肌筋膜的訓練方法，以及帶領大家實際操作訓練動作與講解訓練的技巧。

二、主辦單位：台灣運動傷害防護學會

三、共同單位：臺北市立大學 運動器材科技研究所

四、活動日期：107 年 4 月 15 日(星期日)

五、活動地點：臺北市立大學 博愛校區 中正堂 B1 舞蹈教室

六、活動日程表：

時間	課程內容	主持人/講師
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	理事長致詞	
09:00-09:30	肌筋膜理論與訓練原則	涂俐雯
09:30-10:00	淺前線和深前線與運動傷害的關係	涂俐雯

10:00-10:10	休息	
10:10-11:30	淺前線與深前線的動作教學	鄧惠如
11:30-11:40	休息	
11:40-12:20	側線和螺旋線與運動傷害的關係	涂俐雯
12:20-13:20	午餐	
13:20-14:40	側線和螺旋線的動作教學	劉珮綺
14:40-14:50	休息	
14:50-15:30	淺背線和手臂線與運動傷害的關係	涂俐雯
15:30-15:40	休息	
15:40-17:00	淺背線和手臂線的動作教學	施欣妤
17:00-17:20	綜合討論	

六、對象：運動防護員、體能訓練師、專任教練、物理治療師及其他相關從業人員等。

七、課程費用：

類別	早鳥優惠價(至 3/23)	一般價(3/24~4/9)
會員	2500 元	3000 元
非會員	4000 元	
團報	3 人以上：每人 3500 元	

八、報名及繳費方式：

1.報名方式:即日起採網路報名至 4/9(一)，網址如下:

<http://www.tats.org.tw/civicrm/event/info?reset=1&id=22>

2.繳費方式：信用卡線上繳費

3.因活動人數有限，如報名人數超過，則以報名順序為參考依據。

九、課程上限人數：50 人 (若不足 20 人另行通知)

十、學分:運動防護員、物理治療師學分申請中

十一、講師介紹：

1.涂俐雯

■ 學歷：長庚大學中醫系中西醫雙主修畢業

■ 經歷:

2004-2005 林口長庚醫院西醫實習

2005 北京中醫藥大學附屬東直門醫院見習

2005-2006 林口長庚醫院中醫實習

2006-2007 林口長庚醫院中醫部 針灸科 住院醫師

2007-2011 林口長庚醫院復健科 住院醫師

2017- 亞洲足球協會醫療官、職棒中信兄弟隊醫療顧問

2016- 台北市立大學講師、台灣運動傷害防護學會理事

2014- 達欣工程籃球隊隊醫、華國三太子盃 ATP 國際男子職業網球賽總大會醫師

2012- 海碩盃 WTA 國際女子職業網球賽總大會醫師、臺北市立大學校醫

2011- 力康復健科診所院長

2010 聯邦杯網球賽台灣代表隊隊醫

■ 證照：

中醫醫師執照

西醫醫師執照

復健專科醫師執照

Retul 國際認證自行車調整員執照(bike fitter)

美國運動醫學會(ACSM)個人訓練員執照(CPT)

挪威紅繩認證 Neurac level 1&2 certification

■ 著作：筋膜線按摩伸展全書

2.鄧惠如

■ 學歷: 陽明大學物理治療暨輔助科技研究所 碩士

■ 經歷:

台大醫院復健部 物理治療師

萬芳醫院復健科 物理治療師

台南學善物理治療所 運動物理治療師

超越復健診所物理治療師

■ 證照

脊椎螺旋運動 GYROKINESIS® 國際認證指導員

Balanced Body® 皮拉提斯墊上運動指導員

Balanced Body® 皮拉提斯核心器械床 Reformer 運動指導員

Redcord® Neurac® 1 國際認證課程

美國 TRX-STC 懸吊運動指導員認證

國際動態貼布 Dynamic Tape Level 1

2012、2013 年癌症復健相關人員培訓計畫治療師

國際人體動作控制 Kinetic Control 動作解決策略動作治療師

3.劉珮綺

■ 學歷: 慈濟物理治療 學士

■ 經歷:

中央健康保險局台北第一門診物理治療師

台北市萬芳醫院物理治療師

台北市關渡醫院物理治療師

鴻海集團健康中心特約物理治療師

內湖力康復健科診所物理治療師及皮拉提斯指導教練

筋膜線按摩伸展全書動作設計協力作者

2017 Adigirls 活動彼拉提斯指導教練

超越復健診所物理治療師

■ 證照:

STOTT PILATES (臨床復健) 四級全認證國際教練證照

STOTT PILATES(體適能) 墊上/矯正床 一級國際教練證照

STOTT Halo 訓練研習結訓

Redcord Neurac Level 1 懸吊系統國際證照

Balanced body MOTR 滾筒運動國際證照

4.施欣妤

■ 學歷: 國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系

■ 經歷:

鼎泰豐企業物理治療師

臺北市立大學駐站物理治療師

內湖力康復健科診所物理治療師

筋膜線身體地圖肌貼協力作者

超越復健診所物理治療師

■ 證照:

高考物理治療師執照

STOTT PILATES (臨床復健)全認證國際教練執照

人體動作控制 Kinetic Control 動作解決策略國際認證

Barral Institute 內臟筋膜鬆動手法國際認證

Upledger Institute 顱薦椎治療手法國際認證

國際肌能系貼紮協會(KTAI) CKTP 認證

動態貼布 Dynamic Tape 國際認證 level 1

十二、報到須知:於 107 年 4 月 11 日以 email 通知

十三、注意事項:

1. 報名後因故無法參加者，因行政作業處理，退費金額如下：

退費金額	日期
退實收金額 8 成	即日起 ~ 3/23
退實收金額 6 成	3/23~4/9
退實收金額 3 成	4/10 ~ 4/13

2. 全程參與之學員，可獲頒研習證書。
3. 本課程禁止錄影、拍照及錄音。
4. 請穿著輕便服裝以利實際操作演練。
5. 為響應環保，建議攜帶水壺及環保筷。
6. 本會針對活動將投保公共意外責任險。
7. 交通地形圖如附件。
8. 請大家多搭乘大眾交通工具到達活動場地。

有任何建議與疑問，敬請來電：03-3283201#2011 黃小姐。

附件

臺北市立大學 博愛校區: 臺北市中正區愛國西路一號

- 捷運：中正紀念堂站 7 號出口
- 公車站 1：(臺北市立大學站) 252、660、644
- 公車站 2：(一女中站)
 - 2-1 262、3、0 東
 - 2-2 臺北客運、15 路樹林、指南 3、聯營 270、235、662、663
 - 2-3 聯營 204、241、243、244、236、251、662、663、644、706、235、532、630
- 公車站 3：(市立大學附小站)204、235、630、644、532、706、662、663、241、243、244、5、236、251
- 低地板公車搭乘:聯營 204、630



