

身體控制評估分析與運動處方指導設計課程

主辦單位：台灣臨床徒手治療協會 儀嘉企業 儀嘉物理治療所

地點：北部班---桃園儀嘉物理治療所(桃園市縣府路 136 號)

南部班---德馨物理治療所（高雄市鳳山區府前路一號）

教育學分：預計物理治療學會學分認證 7.4 點(申請中) 運動防護學分申請中

名額：限 35 名

時間：北部班--2018/07/21(六) 07/22(日)09:00-17:00

南部班--2018/07/07(六) 07/08(日)09:00-17:00

網址：<http://cmtat.com>(請至網站上線上報名)

【課程說明】

身體是一個複雜的有機體，因此想要治療與提升身體控制必須從多方向多角度去做思考。過去針對身體控制評估已經有相當多的評估方法，可以大至整體動作快速篩選，小至個別肌肉關節的深入檢測，甚至有新的評估系統因而誕生，比如 FMS(functional movement screen) 及 SFMA 等新起又熱門的評估系統，近年來身體控制評估分析也用以預防受傷與提升運動表現的重要工具，可見無論是在醫療界或是體適能產業已開始重視身體控制與功能性的評估。

但人體是一個複雜的個體，欲預防受傷或提升運動表現是需要全方位的評估才能更瞭解身體的狀態，因此如何善用現行流行的評估系統與不偏廢過去傳統的評估技巧將是本課程一開始的重點，接著根據評估的結果做全身整體性的討論分析與運動處方設計。

講師邱瑜婷在運動產業有九年資歷，主要是一對一的運動訓練，訓練的族群廣泛，包含運動員、愛好運動者、上班族、孕產婦、青少年以及傷後復建者，不只熟知評估與運動處方設計，更重要的是擁有寶貴的教學現場經驗！這也將是本次課程的重點之一『運動指導』！一個有效的運動介入除了專業的評估與分析外，最重要是被訓練者能夠正確無誤地接收教學內容，因此教學者須具備精準的運動指導與溝通技巧！比如：動作指導的指令、語調、肢體動作、個人精神狀態以及觀察力等等多項能力都將在本次課程教授。

【課程大綱】

本次課程的一開始會回到基礎理論，針對身體控制與功能性做複習與討論，重建好基礎後接著討論現行流行的評估系統與傳統評估方法，並且將其兩者做整合，再重新建立明確有效的評估與分析原則。觀念建立後會從主要關節做評估技巧的練習，以及針對所評估的結果進行整性的分析與運動處方設計，接著本次課程的重點『運動處方指導』做深入的學習與操作練習

【課程目標】

兩天的課程學習後能夠整合傳統與現行流行的評估系統，並且正確地診斷身體控制能力。根據評估的結果能夠進行明確的分析與運動處方設計，以及有效的運動指導。

【課程表】

課程內容：

日期	時間	標題	講者
第一天		報到	
	09:00 – 10:30	學科『身體控制評估分析概論』重點： 1.身體控制與功能性 2.整合傳統評估與現行各種評估系統（例如： FMS,SFMA） 3.身體控制評估與分析原則	邱瑜婷
	10:30 – 10:45	休息時間	
	10:45 – 12:00	操作『下肢動作控制與分析』重點： 1.髖關節 2.膝關節 3.踝關節 整合全身性分析與討論	邱瑜婷 老師
	12:00 – 13:00	午餐	
	13:00 – 14:30	學科『運動處方指導設計』重點： 1.整合各種運動訓練系統 2.運動處方設計 3.運動指導	邱瑜婷 老師
	14:30 – 14:45	休息時間	
	14:45 – 17:00	操作『下肢運動處方設計指導』重點： 1.髖關節 2.膝關節 3.踝關節 4.整合全身性運動處方	邱瑜婷
第二天	09:00 – 10:30	操作『軀幹動作控制與分析』重點： 1.脊椎 2 下背 3.上背 4.整合全身性分析與討論	邱瑜婷 老師
	10:30 – 10:45	休息時間	
	10:45 – 12:00	操作『軀幹運動處方設計指導』重點： 1.脊椎 2.下背 3.上背 4.核心訓練討論 5.整合全身性運動處方 6.指導技巧	邱瑜婷
	12:00 – 13:00	午餐	
	13:00 – 14:30	操作『上肢動作控制與分析』重點： 1.肩旋轉肌群 2.肘關節 3.腕關節 4.整合全身性分析與討論	邱瑜婷
	14:30 – 14:45	休息時間	
	14:45 – 17:00	操作『上肢運動處方設計指導』重點： 1.肩旋轉肌群 2.肘關節 3.腕關節 4.整合全身性運動處方 5.指導技巧	邱瑜婷 老師

【講 者】

邱瑜婷 老師:

臺灣師範大學體育研究所

中華民國運動按摩協會B級按摩證照

中華民國運動按摩協會認證運動按摩師

德國波茨坦Club Active 運動治療中心之治療員

德國運動治療證照—“Krankengymnastik mit Gerät”(器材式運動治療)

德國波茨坦Bikram Yoga Studio教練

98年德國波茨坦大之學運動治療學系深造(獲台德獎學金)

臺灣師範大學運動競技系 97 級-全年總排名第一名畢業

【注意事項】

1. 錄取後如欲退費，將扣除行政作業成本，2018 年 06 月 01 日前以實收金額八成退費；
按 2018 年 07 月 01 日前以實收金額五成退費；按轉帳後填寫線上報名順序錄取，未錄取者全額退費。
2. 請穿著輕鬆衣物(運動衣)以便練習操作。
3. 課程附贈講義及飲料，附贈中餐。
4. 為維持上課品質及其他學員權益，上課中請勿錄影。
5. 上課時間、地點如有更改，將另行通知。
6. 更多消息請至網站參觀 cmtat.com。
7. 錄取後會發送錄取通知至個人 mail，請務必留正確 mail，以便信件順利寄送。