

# 孕產婦適能動作分析及運動指導課程

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 展嘉物理治療所

地點：北部班——桃園儀嘉物理治療所(桃園市縣府路 136 號)

中部班——台中市西屯區惠中路二段 41 號 (艾利動物醫院)

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 40 名

時間：北部班——2019/06/22(六) 06/23(日)09:00-17:00

中部班——2019/06/29(六) 06/30(日)09:00-17:00

南部班——2019/05/18(六) 05/19(日)09:00-17:00

網址：<http://cmtat.com> 請至網站上線上報名

## 【課程說明】

懷孕是一個非常特殊的歷程，會漸進經歷身體上各種的改變，每一個階段都會很不一樣、每一個孕婦也都是獨特的。孕婦所經歷的轉變不是只有肚子變大與生產過程而已，還包括了：身體容易疲累、骨盆不穩定、下背痛、肩膀緊繃、下肢水腫、膝蓋疼痛、腹直肌撕裂症與失能、體態改變與關節異位等等多種狀況。好消息是大部分狀況是可以透過有效的運動訓練獲得緩解與改善，也能讓孕婦與產婦體驗一段舒服愉快的懷孕歷程。

講師邱瑜婷從事運動指導九年，其中學生包括孕婦們，也剛在 2017 年經歷一段懷孕與生產過程，目前在產後恢復的階段。瑜婷教練在整個孕期搜集與整合國內外孕婦與產婦運動的相關文獻，並且自身去體驗各期的不同運動策略，甚至在過程中開發獨創的訓練動作，而這些運動策略都是根據身體當下的狀況而做介入，也透過運動預先準備協助自然產與產後恢復。

瑜婷教練有多年的一對一與團體課的指導經驗，加上親身經歷整個孕程，將能提供專業人員深入的產前產後知識與實質的運動指導建議。

## 【課程大綱】

本次課程將深入學習整個孕期的生理學與身體功能的理論以及運動指導。孕期主要分為四個階段：懷孕前期、懷孕中期、懷孕後期與生產後。課程會先整體性的講述孕期與產後的生理學與身體功能概況，接著針對各期做深入的講說，也會特別提出每一期可能面臨的狀況，比如懷孕後期的下背痛或是產後的腹直肌撕裂症等等多種狀況。再根據特定的狀況提出建議的運動處方，並且講師將教導專業人員如何有效執行運動指導。

課程的進行方式以理論建立為先，實務操作練習為主，透過實務操作可深刻體驗運動處方的感受，一個有效的運動指導除了動作指示明確，更可具體形容動作中產生的感受，學生的學習效果會更佳。

## 【課成目標】

上完兩天的課程後學會產前與產後在不同階段的生理與身體功能，也清楚知道這些階段將面臨的身體改變與各種不適。專業人員可以針對這些身體改變與不適提供適合的運動處方，同時給予專業的運動指導。

【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『產前生理學與身體功能』	邱瑜婷
	10:30 – 10:45	休息時間	
	10:45 – 12:00	『懷孕前期的運動指導』重點： 1.穩定孕婦身體功能與生理狀態 2.舒緩與放鬆	邱瑜婷 老師
	12:00 – 13:00	午餐	
	13:00 – 14:30	『懷孕中期的運動指導』重點： 1.啟動核心肌群 2.提升心肺功能與新陳代謝 3.強化關節的活動度 4.強化下肢力量 5.維持有力量的體態 6.筋膜放鬆運動 7.乳腺暢通運動	邱瑜婷 老師
	14:30 – 14:45	休息時間	
	14:45 – 17:00	接續『懷孕中期的運動指導』	邱瑜婷
第二天	09:00 – 10:30	『懷孕後期的運動指導』重點： 1.提升身體負重能力 2.強化髖關節的活動度 3.維持核心肌群力量 4.舒緩孕期水腫 5.產中緩痛運動 6.溫柔生產準備 7.舒緩下背與肩關節的緊繃 8.緩痛呼吸練習	邱瑜婷 老師
	10:30 – 10:45	休息時間	
	10:45 – 12:00	接續『懷孕後期的運動指導』	邱瑜婷
	12:00 – 13:00	午餐	
	13:00 – 14:30	學科『產後生理學與身體功能』	邱瑜婷
	14:30 – 14:45	休息時間	
	14:45 – 17:00	『產後的運動指導』重點： 1.重新校正關節排列 2.重新啟動核心肌群 3.協助腹直肌撕裂症後的復原 4.強力呼吸練習 5.疏通乳腺運動 6.肩關節與手臂的放鬆 7.重新穩定全身肌肉 8.骨盆底肌的強化 9.舒緩筋膜緊繃 10.髖關節肌群強化 11.核心力量提升 12.心肺功能與新陳代謝提升 13.提升產後的正向情緒	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，2019年04月02日前以實收金額八成退費；  
按2019年05月10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，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](http://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。