

# 105 年度體適能教學研習會第梯五次參加辦法

## 基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照研習

- 一、依據：教育部體育署 105 年 3 月 1 日臺教體署學（三）字第 1050001749 號函
- 二、宗旨：肌筋膜的概念是從另一個角度來看解剖，無論肌肉如何單獨工作，總會通過肌膜網絡對整體的連續性有功能上的影響。這些縱橫穿行與全身結締組織的薄膜和線條，形成了有跡可循的肌筋膜經線，Thomas Myers 稱之為解剖列車 (anatomy trains)。這概念是將全人整體做統和性結構來看待，而非將人體區分成單獨部分看待，從淺層到深層；從四肢到核心彼此間與神經有著協調連結路徑及模式，這協調的張力整合體，形成彈性且穩定的動態中立，有助於有效率的動作產生。該模式為傳統肌肉骨骼系統領域提供了清晰的 3D 思維，對日常生活功能活動和運動表現，人體整體上的代償分布模式有了更優化的認識，其臨床應用日趨廣泛，無論是物理治療師、運動教練、體育老師、舞蹈老師、彼拉提斯老師或瑜伽老師等，提供了不一樣的動作模式及更全面的觀點，進而產生新訓練方案。

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、東吳大學、國立高雄應用科技大學

五、承辦單位：國立高雄應用科技大學國民運動中心

六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會

七、日期及地點：如附件 3

(一) 第一場：105 年 11 月 26-27 日（星期六、日）

東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）

(二) 第二場：105 年 12 月 10-11 日（星期六、日）

國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）

八、研習內容：

- 肌筋膜的世界－肌筋膜概論與動作應用
- 動作解剖精要與生理
- 肌筋膜訊息判斷與放鬆
- 肌筋膜拉張概念與動作練習
- 功能性訓練原則－建立正確動作模式
- 肌筋膜動作評估與練習

九、日程表：如附件 1

十、參加對象：大專院校學生、各級學校體育教師、運動教練及年滿 18 歲社會人士

十一、參加人數：每場各 50 人

十二、注意事項：敬請自備瑜珈墊及攜帶毛巾。

十三、報名費用：參加費用含研習手冊、午餐及證照檢定費。

中華民國體適能瑜珈協會會員與大專院校學生 3,000 元（檢附學生

證)、非會員 3,500 元。

※中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4。

十四、報名表：如附件 2

十五、備註：

- (一)因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。
- (二)參加人員請依規定向所屬單位申請公(差)假。
- (三)研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。
- (四)全程參與由大專體育總會頒發研習證書，並可參加認證檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照。

十六、注意事項：為維護場地清潔，敬請自備瑜珈墊及攜帶毛巾。

## 105 年度體適能教學研習會第五梯次日程表

### 基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照研習

時間	內容	臺北場 11.26 (六) 主持(講)人	高雄場 12.10 (六) 主持(講)人
08:30~09:00	報到		
09:00~09:10	始業式	東吳大學 東方介德 主任	國立高雄應用科技大學 鄭建民 主任
09:10~12:00	筋膜的 worlds : 解剖列車思惟應用	邱炫瑋 老師  <u>現任</u> ：勁緻物理治療所 院長 臺北市物理治療師公會 專業發展委員  <u>專長</u> ：骨科物理治療學、操作治療學、PRRT 原始反射放鬆技術  <u>經歷</u> ：臺北市社會局南區輔具中心 專業督導、臺北醫學大學附設醫院 物理治療師、財團法人康寧醫院 物理治療師	傅士豪 老師  <u>現任</u> ：樹人醫專物理治療科 講師  <u>專長</u> ：骨科物理治療學、肌動學、生物力學、解剖列車與鬆弛術、姿位放鬆技術、肌肉能量技術、Neurac 紅繩懸吊運動治療  <u>經歷</u> ：北市康寧醫院復健科 組長、北市物理治療師公會法規委員會 委員、北市衛生局家庭照顧者培訓計畫 講師、北市物理治療師公會居家 物理治療師
12:00~13:00	午餐		
13:00~14:00	動作解剖與生理	蔡忻林 老師 <u>現任</u> ：淡江大學體育室 專任教師、Nike 體適能 簽約顧問	
14:00~15:30	肌筋膜訊息判斷與放鬆	<u>術科專長</u> ：美國體適能有氧協會 AFAA 合格認證之有氧舞蹈 PIC 教練執照、重量訓練 WT 教練執照及階梯訓練 STEP 教練執照、美國國家運動醫學會 NASN 個人運動指導教練 PT 合格認證執照 Les Mills 合格認證之 Body Balance、Body Step、Body Vive 及 Body Jam 講師、Insight Ying Yoga teacher training; Kundalini Awaking teacher training 200 HR; Sivananda Yoga teacher training 200 HR; Yoga Therapy 200 HR; Yoga Fit teacher training 200 HR; Restorative Yoga; Ayurveda Yoga; Iyengar Yoga Level I ~Level II	
15:30~17:00	肌筋膜活動評估與練習 1		

## 105 年度體適能教學研習會第五梯次日程表

### 基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照研習

時間	內容	臺北場 11.27 (日) 主持 (講) 人	高雄場 12.11 (日) 主持 (講) 人
08:30~09:00	報到		
09:00~11:00	肌筋膜拉張概念與 動作練習	蔡忻林 老師 <u>現任</u> ：淡江大學體育室 專任教師、Nike 體適能 簽約顧問	
11:00~12:00	肌筋膜活動評估與 練習 2	<u>術科專長</u> ：美國體適能有氧協會 AFAA 合格認證之有氧舞蹈 PIC 教練執照、重量訓練 WT 教練執照及階梯訓練 STEP 教練 執照、美國國家運動醫學會 NASN 個人運動指導教練 PT 合格 認證執照 Les Mills 合格認證之 Body Balance、Body Step、Body	
12:00~13:00	午餐	Vive 及 Body Jam 講師、Insight Ying Yoga teacher training; Kundalini Awaking teacher training 200 HR; Sivananda Yoga teacher training 200 HR; Yoga Therapy 200 HR; Yoga Fit teacher training 200 HR; Restorative Yoga; Ayurveda Yoga; Iyengar Yoga Level I ~Level II	
13:00~14:30	功能性訓練原則－ 建立正確動作模式	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官	
14:30~16:30	肌筋膜活動評估與 操作檢定	中華民國體適能瑜珈協會  呂明秀 理事長  <u>現任</u> ：國立高雄應用科技大學 副教授兼國民運動中心 主任、 Nike 臺灣區 體適能顧問	
16:30~17:00	綜合座談回饋 暨結業式	中華民國體適能瑜珈協會  陳 怨 副理事長  <u>現任</u> ：東吳大學 教授	

## 105 年度體適能教學研習會第五梯次報名表

### 基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照研習

單位名稱			
姓名		職稱	
E - m a i l		膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
通訊處	地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電話（手機）：		
日期地點	<input type="checkbox"/> 第一場—臺北場：105 年 11 月 26 日（星期六）至 27 日（星期日） 東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號） <input type="checkbox"/> 第二場—高雄場：105 年 12 月 10 日（星期六）至 11 日（星期日） 國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）		
費用	一般對象 3,500 元 中華民國體適能瑜珈協會會員與大專院校學生（檢附學生證）3,000 元 ※中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4，凡協會會員參與協會辦理之課程皆有優惠喔！		
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據(1)第一場 11 月 21 日、(2)第二場 11 月 30 日前 傳真或逕寄本會研究發展組（郵政劃撥儲金存款帳號：17680118；戶名：中華民國大專院校體育總會；通訊欄請註明活動名稱及姓名，否則視同捐款； 地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；傳真： 02-27406649；E-mail: ctusf@mail.ctusf.org.tw；網 站：http://www.ctusf.org.tw）。		
備註	一、因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。 二、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。 三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。 四、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加認證檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊與毛巾。		

## 東吳大學城中校區位置圖

**公車：**3、38、235、245、270、652、663（東吳大學城中校區站）  
212、238、243、304（小南門站）

**捷運：**至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達。

**鐵路：**至台北車站下車，搭乘捷運至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達

**自行駕車：**

1. 中山高速公路-->重慶北路交流道（往台北市區方向）-->重慶北路三段-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區
2. 北二高-->木柵交流道-->辛亥路-->羅斯福路-->中山南路-->凱達格蘭大道-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區



## 高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路 415 號）

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路(右轉)→至建工路(左轉)。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路(右轉)→至建工路(右轉)。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路(右轉)→接建工路。



二、教室位置圖

