

桃園市物理治療生公會 2016 年繼續教育課程

SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧

一、簡介

『SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧』是一種省力又有效率的自我肌肉痠痛處理技巧。傳統的滾筒按摩僅使用單一工具，對一些特定部位無法有效且安全的施作；SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧運用 Mr. Roller 綜合性肌筋膜處理工具，可以更確實有效的達到肌筋膜放鬆之目的。

本課程特點有三：

1. 系統性的教導全身常見肌肉筋膜處理技巧，讓您徹底了解如何調整不同的操作強度。
2. 著重實際操作，有充足的助理講師協助每一位學員操作練習與解答疑惑。
3. 融合臨床經驗，針對不同族群的處理對策一次都教給您。

課程會介紹並操作身體常見的 30 個緊繃、痠痛的部位，內容非常充實。『SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧』適合各種不同背景的人報名參加，課程中不會有艱澀難懂的醫學術語，而充足的助理講師更會協助您執行正確的操作方式；如您本身具有醫療背景，也歡迎您一起來學習操作，讓您可以教導您的個案居家使用或應用於運動訓練課程中，這將會是提升自我價值的重要知識財產。

本課程適合：

1. 運動愛好者、各類運動員：肌肉放鬆不求人
2. 長時間坐或站的上班族、經常被肌肉痠痛所困擾的勞力工作者
3. 學校老師、體育老師：教導學生自我照顧
4. 醫療人員、運動傷害防護師、運動教練：教導個案、選手，提升專業



二、主辦單位：桃園市物理治療生公會

協辦單位：桃園市物理治療師公會、新竹市物理治療生公會、
苗栗縣物理治療生公會、中華民國物理治療生全國聯合會

三、時間與地點：2015/07/10(日) 08:30~12:30

桃園縣南區青少年活動中心（桃園縣平鎮市延平路一段168號）

四、學分認證：物理治療學分申請認證中

五、講師介紹

劉毓修 (Luke)

肌筋膜放鬆技巧課程講師暨課程規劃召集人

肌能系貼紮技術國際講師 (CKTI)

Redcord 懸吊訓練國際認證

左營國家選手訓練中心物理治療師

亞運、東亞運國家代表隊物理治療師

中華民國健美協會特聘講師

永誠復健中心 行政督導

台灣大學物理治療研究所碩士

六、課程表

105 年 7 月 10 日 (星期日)		
時間	題目	講師
08:30-09:00	學員報到	工作人員
09:00-09:50	SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧原理	劉毓修 (Luke)
09:50-10:40	SMaRT 於各肌群之運用 I	劉毓修 (Luke)
10:40-11:30	SMaRT 於各肌群之運用 II	劉毓修 (Luke)
11:30-12:20	SMaRT 於各肌群之運用 III	劉毓修 (Luke)

七、課程及材料費用：物理治療人員

1. 主辦、協辦單位 800 元 其他專業人員 1000 元
2. 上課學員請自備滾筒一套，若無滾筒學員者可由公會統一購買，每組 1800 元。

八、報名方式：以傳真報名順序為主（本課程限制人數 40 人，未達 25 人報名將取消本次課程）

- 1、繳費方式一律使用郵政劃撥
帳號:50174108 戶名:桃園市物理治療生公會 鄭宇君 TEL: 03-4938868
- 2、繳交研習費後請將收據貼上傳真報名表單上傳真至公會，研習費收據如需寫醫院抬頭或統一編號，請於報名傳真表單上備註欄註明。
- 3、報名日期：即日起至 105 年 6 月 24 日截止。

※注意事項 請詳細閱讀

- 一、錄取名單請參考公會網站 最新公告 <http://ptatu990905.blogspot.com/>
- 二、課前請詳閱簡章之課程內容，若您因故要取消報名，請在報名截止日(含)前 7 天向公會提出，本會酌收行政處理費 300 元，逾報名截止日後恕不予退費。
- 三、研習費用收據一律 7 月 10 日當天發給；收據開立日期以開課日為準。
- 四、所有匯款明細請學員務必保留，以方便日後核對查詢付款之證明。
- 五、如遇不可抗力之因素或報名人數不足，本會保留取消課程之權利並保證退還全部之費用，若有造成不便，敬請見諒！

六、注意事項：煩請詳閱

本課程請勿代簽，如本會發現有代簽之事實，其學分將不予計算。

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。

教室內不可攜帶食物及飲用水。

2016 桃園市物理治療生公會繼續教育課程報名表

請詳實填寫以下資料

一、報名身分：1、主辦 2、協辦單位： 3、其他專業人士：

二、基本資料（請詳填）

姓名： 行動電話(必填)：

身份證字號：_____（必填，否則無法登錄繼續教育積分系統）

聯絡電話：(O) () (H) ()

Email: _____（必填，方便通知）

三、退費帳號（若課程已經額滿，我們會將費用退還給您，以下請擇一填寫）

銀行，銀行名稱：_____，分行：帳號：

郵局，局號(-)，帳號(-)

四、收據 不需要 需要，抬頭：

收據粘貼處

●桃園市物理治療生公會

劃撥帳號：50174108

戶名：桃園市物理治療生公會 鄭宇君

●將收據黏貼在左方空欄，再傳真至：

03-4935928 以完成報名手續，請電話確認
是否報名成功 03-4938868。

●報名成功後不克參與課程者，若於開課七
天前申請退費(預扣除行政費用 300 元)於
七天內申請，恕不受理退費。

中空泡棉滾筒 (Hollow Foam Roller) 選購顏色：

活力橘 寶石藍 浪漫紫 戀愛迷彩 糖果迷彩 雪地迷彩 叢林迷彩