

# SMaRT自我肌筋膜放鬆技巧

## 【課程簡介】

『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，提升專業感

課程教材為全套【Mr. Roller】一組。



## 【上課時間與地點】

場次	時間	地點
台北場	2018/03/10(六) · 13:30-16:30	臺灣師範大學體育館 B1 武術房
台中場	2018/05/05(六) · 13:30-16:30	逢甲大學體育館 2樓 第一舞蹈室
高雄場	2018/08/04(六) · 13:30-16:30	高雄醫學大學濟世大樓 B2 舞蹈教室

## 【課程表】

時間	課程
1310 ~ 1330	報到
1330 ~ 1420	SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧原理
1420 ~ 1630	SMaRT 於各肌群之運用

## 【學分認證】

中華民國職能治療師公會全國聯合會 繼續教育學分積分申請中  
中華民國物理治療師公會全國聯合會 繼續教育學分積分申請中  
※以上各專業實際積分點數將依各認證單位回函即時更新於課程官網上。

## 【主辦單位 / 相關網站】

社團法人臺灣應用復健協會 ( TARA )

官方網頁：<http://www.hnl.com.tw/taiwanara/index.html>

臺灣肌能系貼紮學會(KTAT)

官方網頁：<http://www.kinesiotaiwan.com/>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/ktatjc>

## 【講師簡介】

### 洪千婷

成功大學 物理治療學系 學士  
財團法人宏恩綜合醫院 復健科主任  
社團法人臺北市健康新生活協會 常務監事  
社團法人臺灣應用復健協會 常務理事  
臺灣肌能系貼紮學會 常務理事  
中華民國腦性麻痺協會 理事  
小胖威利病友關懷協會 理事  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
身體感知運動訓練課程講師暨課程規劃召集人

### 劉毓修

台灣大學 物理治療研究所 碩士  
永誠復健中心 行政督導  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
肌筋膜放鬆技巧課程講師暨課程規劃召集人  
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

### 宗志豪

中山醫學大學 物理治療學系 學士  
杏誠復健中心 主任  
台北市物理治療師公會 常務理事  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
肌筋膜放鬆技巧課程講師

### 蔡士傑 (Janus)

肌筋膜放鬆技巧課程講師  
臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士  
社團法人臺灣應用復健協會 SBT 課程教官  
臺北醫學大學體育事務處兼任講師  
臺灣 Yoga Mindon 瑜珈療癒學院創辦及主持導師  
瑜珈聯盟 E-RYT 500 國際認證資深瑜珈教師  
加拿大 lifeisnow 疼痛照護瑜珈(PainCareYoga)認證療癒師  
澳洲 Rehab Trainer 認證進階復健訓練師  
挪威 Redcord 進階運動訓練(Active Advance)認證懸吊訓練師  
美國 MDA Spinning® 飛輪頂級 3 星教練認證  
氧適能 O2Fitness Personal Trainer 私人體適能教練認證

### 楊峯芄

台北醫學大學 醫學系 醫學士  
杏誠復健中心 院長  
臺灣肌能系貼紮學會 理事  
臺灣肌能系貼紮學會 講座講師  
美國哈佛大學附設醫院進修  
台北市立萬芳醫學中心復健科主治醫師  
台北醫學大學復健科主治醫師

### 杜婉茹

長庚大學 臨床行為科學研究所 碩士  
臺灣大學 職能治療學系 學士  
杏誠復健中心 專業督導  
台北市職能治療師公會 常務理事  
社團法人臺北市健康新生活協會 理事長  
臺灣肌能系貼紮學會 理事  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
身體感知運動訓練課程講師暨課程規劃召集人  
肌筋膜放鬆技巧課程講師

### 許穎昌

台灣大學 物理治療學系 學士  
永誠復健中心 物理治療副組長  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
肌筋膜放鬆技巧課程講師

### 陳怡巧

陽明大學 物理治療暨輔助科技研究所 碩士  
財團法人宏恩綜合醫院復健科 物理治療組長  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
肌筋膜放鬆技巧課程講師

## 【報名費用】

### ➤ 早鳥專案：

台北場次在 2018/2/23 (五)前完成報名，

台中場次在 2018/4/13 (五)前完成報名，

高雄場次在 2018/7/13 (五)前完成報名

- 每位學員 3,500 元。
- 三人以上團報，每位學員 3,200 元。

### ➤ 課程原價：

- 每位學員 4,500 元。
- 三人以上團報，每位學員 3,500 元。

### ➤ SMaRT 課程費用含【Mr. Roller】一組(市價 3,000 元)，全程參與研習者，將於會後發予臺灣應用復健協會精美研習證明一張。

#### 技巧訓練套裝課程 合報方案

- ◇ 【肌筋膜放鬆技巧+肌能系貼紮技巧實務班】：課程費用共 4,050 元
- ◇ 【身體感知運動訓練技巧+肌能系貼紮技巧實務班】：課程費用共 2,650 元
- ◇ 【肌筋膜放鬆技巧+身體感知運動訓練技巧】：課程費用共 5,000 元
- ◇ 【同時報名三場課程】：課程費用共 5,850 元

## 【報名方式】 (繳費後完成網站上報名表填寫才能正式錄取)

1. 請先至課程官網 ( <http://www.hnl.com.tw/tara/> ) 確認課程場次是否還有名額。
2. 若仍有名額，請先繳費。請以 ATM 轉帳方式，將課程費用轉帳至  
銀行代碼：012 (台北富邦銀行 大安分行)  
帳號：370102149922  
戶名：藍海曙光有限公司
3. 個人報名：請於轉帳繳費後，至課程網站最下方以您的電子郵件、密碼登入 (首次使用請先註冊) 並填妥確認相關資料後，點選「確認送出」。主辦單位若核對無誤，將會以電子郵件通知您報名成功之訊息，並將您的姓名刊登於課程網站上之錄取名單中。
4. 團體報名：三人以上團體報名，請團體發起人統一繳費並準備所有成員之報名資料，於課程網站最下方以您的電子郵件、密碼登入 (首次使用請先註冊) 並進行「團體報名」。
5. 十人以上團報專案、或有任何問題，請來電詢問(02)27035353 陳老師。
6. 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。請勿攜帶飲料、食物進入教室，現場有提供飲水，請自備環保水杯。
7. 務請穿著寬鬆衣物以利課程操作練習。

## 【課程取消與退費規則說明】

如因個人因素無法參與課程者，請參閱下列相關說明。若您同意以下條款，再開始進行報名。報名完畢後，代表您已閱畢本退費規則並同意以下條款。

### 《個人報名者》

1. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
2. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80%餘額。
3. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。

### 《團體報名者》

1. 若因取消導致未達專案人數，整團即改以符合該人數條件之價格，「退還費用金額」為扣除所有人之團報費用之餘額，並將依退費規則進行實際費用退款。(如：三人以早鳥團報價完成報名後，其中一人欲申請取消退費，「退還費用金額」為  $3200-300 \times 2 = 2600$  元。並以 2600 元，扣除手續費後，視申請日期依比例退還)
2. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
3. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80%餘額。
4. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。

### 《課程合報專案者》

1. 若因取消導致未達專案條件，將改為符合該課程條件之價格，「退還費用金額」為扣除保留課程費用之餘額，並將依退費規則進行實際費用退款。
2. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
3. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80%餘額。
4. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。

## 【地點資訊】

### 1. 臺灣師範大學體育館 1樓大韻律房

地址：台北市大安區和平東路一段 162 號  
交通資訊：

<http://www.sa.ntnu.edu.tw/files/13-1000-669.php>



### 2. 逢甲大學體育館 2樓 第一舞蹈室

地址：台中市西屯區文華路 100 號體育館  
交通資訊：

[http://www.sportscenter.fcu.edu.tw/wSite/ct?xItem=205622&ctNode=12180&mp=598801&idPath=12154\\_12180](http://www.sportscenter.fcu.edu.tw/wSite/ct?xItem=205622&ctNode=12180&mp=598801&idPath=12154_12180)



### 3. 高雄醫學大學濟世大樓 B2 舞蹈教室

地址：高雄市三民區十全一路 100 號  
交通資訊：<https://goo.gl/E5TVpm>

