

髌骨股骨疼痛研究實證於動作訓練之應用

Evidence-Based Approach to Patellofemoral Pain in Movement Training

【實體+視訊課程】

【課程簡介】

下肢運動傷害中，膝關節損傷的盛行率居高不下，特別是髌骨股骨疼痛，是一個很常見的問題。這類損傷不僅會影響運動場上的表現，更給患者的日常生活帶來困擾，例如走路、跑步和上下樓梯等基本活動。因此，如何基於實證進行有效的運動治療和復健，已成為臨床專業人員的重要焦點，值得我們深思與探索。

藍海學苑特別邀請美國南加州大學 (USC) 生物運動學與物理治療系教授暨副主任 Christopher Powers 博士擔任主講人，Dr. Powers 是國際知名的運動生物力學專家，目前擔任肌肉骨骼生物力學研究實驗室的聯合主任，並於南加州大學指導生物運動學課程。他的研究專注於人類運動的生物力學，特別著重於運動生理學、生物力學和肌肉活動的改變如何導致下肢傷害，對膝關節及髌股關節功能障礙的病理機制有深入的研究。

Dr. Powers 已發表超過 200 篇研究論文，並多次榮獲美國物理治療協會的重要獎項，包括 Eugene Michels 新研究者獎和 Helen J. Hislop 獎，相信他的專業和豐富經驗將帶領學員了解下肢傷害生物力學分析與動作控制的最新趨勢。

本研討會將透過最新研究與實際案例，深入解析髌骨股骨疼痛的有效治療策略。課程內容聚焦於致病機轉與生物力學觀點之治療性運動介入，介紹具實證基礎的治療方法，包括相鄰關節之肌力訓練以及神經肌肉控制訓練策略。

Dr. Powers 將結合多年研究與臨床經驗，分享如何透過精確的評估與介入，改善下肢功能並提升患者的運動表現，無論對運動傷害復健、運動表現提升，還是日常功能恢復的領域，都能帶來突破性成效。

無論您是物理治療師、職能治療師、復健科醫師、教練、運動防護員、頂級運動選手或體能訓練師，本課程將提供最實用的知識與技術，協助您在臨床與運動場域發揮更大的影響力。



本課程為全英文授課，現場提供中文摘要翻譯。

【上課時間與地點】

2025 年 11 月 23 日(日) 09:00-17:40

實體場：馬偕紀念醫院 臺北院區 福音樓九樓大禮堂

視訊場：國立成功大學成杏校區醫學院 1 樓 第三講堂

【學分認證】

台灣復健醫學會

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

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

台灣運動傷害防護學會

繼續教育時數申請中

中華民國中醫師公會全國聯合會

繼續教育學分積分申請中 【中醫師學分申請費用另計 400 元】

※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。

【課程表】

時程	課程
0840 ~ 0900	Sign in 報到
0900 ~ 1040	Pathomechanics of Patellofemoral Pain (PFP) 髌骨股骨疼痛之病理力學分析
1040 ~ 1100	Break 休息
1100 ~ 1240	Exercise Interventions for Patellofemoral Pain: Biomechanical Considerations 髌骨股骨疼痛的運動介入與生物力學分析
1240 ~ 1340	Lunch (Not provided) 午餐(須自理)
1340 ~ 1530	Quadriceps Strengthening for Patellofemoral Pain 髌骨股骨疼痛之股四頭肌強化訓練
1530 ~ 1550	Break 休息
1550 ~ 1740	Hip Strengthening for Patellofemoral Pain 髌骨股骨疼痛之髋部強化訓練

【主辦單位 / 相關網站】

馬偕紀念醫院 復健科

官方網頁：<https://www.mmh.org.tw/departmain.php?id=51>

藍海學苑 (BOA Academy)

官方網頁：<https://www.hnl.com.tw/academy.php>

中華民國物理治療師公會全國聯合會

官方網頁：<https://www.pt.org.tw/>

臺灣職能治療學會

官方網頁：<https://www.ot.org.tw/>

社團法人臺灣肌能系貼紮學會 (KTAT)

官方網頁：<https://www.hnl.com.tw/kinesiotaiwan>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/ktatjc>

【協辦單位】

台灣運動傷害防護學會

官方網頁：<https://www.tats.org.tw/>

【講師簡介】



Christopher Powers

【現職】

南加州大學生物運動學與物理治療學系教授暨副系主任

南加州大學肌肉骨骼生物力學研究實驗室共同主任

南加州大學生物運動學計畫主任

Movement Performance Institute(MPI)的創辦人

【獲獎榮譽】

- ✧ 2020 Marion Williams 物理治療研究獎 (Marion Williams Award for Research in Physical Therapy, APTA)
- ✧ 2011 美國物理治療協會 Catherine Worthingham Fellow (Catherine Worthingham Fellow, APTA)
- ✧ 2007 Helen J. Hislop 專業文獻貢獻獎 (Helen J. Hislop Award for Outstanding Contributions to the Professional Literature, APTA)
- ✧ 2005 美國運動醫學學院院士 (Fellow, American College of Sports Medicine)
- ✧ 2002 Eugene Michels 新晉研究者獎 (Eugene Michels New Investigator Award, APTA)
- ✧ 2001 Dorothy Briggs 科學探究獎 (Dorothy Briggs Scientific Inquiry Award, APTA)
- ✧ 1999 Rose 卓越研究獎 (Rose Excellence in Research Award from the Orthopaedic Section, APTA)

【中文摘要翻譯老師】

翻譯老師	學經歷	專長
蔡一如 教授 	【學歷】 美國南加州大學生物肌動與物理治療研究所 博士 國立成功大學物理治療學系 學士 【現職】 成功大學物理治療學系 教授 【經歷】 台灣物理治療學會 理事 嘉南藥理科技大學休閒保健管理系 助理教授 美國南加州大學生物肌動與物理治療系 助教 台北亞東紀念醫院復健科 物理治療師	人體動作科學 生物力學 骨科物理治療 運動傷害防護處理
陳譽仁 副主任 	【學歷】 美國南加州大學生物肌動與物理治療研究所 博士 美國南加州大學生物肌動與物理治療研究所 碩士 國立臺灣大學物理治療學系 學士 【現職】 輔仁大學體育學系 助理教授 輔大醫院運動醫學中心 副主任 【經歷】 美國南加州大學生物肌動與物理治療研究所 骨外科學 博士後研究員 美國南加州大學生物肌動與物理治療研究所 助教 美國南加州大學生物肌動與物理治療研究所 研究助理 國立臺灣大學物理治療學系暨研究所 助理教授	運動生理學 解剖生理學 運動生物力學 運動物理治療 步態與動作分析

【報名費用】(實體與視訊場費用皆相同)

- 課程原價：
每人 3,800 元；三人以上團報，每人 3,300 元。
- 早鳥專案：

- 2025 年 10 月 20 日前完成報名
- 每人 3,300 元；三人以上團報，每人 2,800 元

➤ **合報方案：**

- 本課程可與 2025/11/22【前十字韌帶損傷機制與運動重返評估策略研討會】課程合報
- 合報價：每人 5,600 元。

- 本課程為全英文授課，現場有中文摘要翻譯。
- 全程參與研習者，於課後 Email 寄發藍海學苑研習證明電子檔。(如需紙本研習證明，需額外支付費用，請於報名結帳頁面點選**特殊加購**申請，詳細說明請參考[研習證明申請辦法](#))

【報名方式】

1. 請連結至藍海學苑進行報名：<https://www.hnl.com.tw/course.php?cid=25>
2. 於報名方案中，選擇您想要的報名方式：
 - 個人報名方案：放入選課單即可結帳，完成報名。
 - 團體報名方案：放入選課單，需填寫同團成員的 Email 及相關資訊，確認後即可結帳完成報名。(選擇【團體報名】方案者，團報發起人需完成所有報名者之付款，並請備妥團報成員之相關資料：身分證字號、Email、姓名、手機、服務單位、職稱、飲食偏好、執業類別、發票形式(個人/公司單位報帳))
3. 若您初次進入網站，須先進行帳號的申請，申請完成後須至 Email 收取驗證信件，依上述步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。
4. 報名費發票為紙本電子發票，將於課程當日發放，若需提前領取或更改，請來信告知。(如有報帳需求，紙本電子發票即可開立統編進行報帳，請於發票形式點選**公司/單位報帳**並填寫統編申請。如因其他因素，需於發票上顯示抬頭，煩請來信告知，我們將使用手寫式發票處理。)
5. 有任何問題，請洽(02)27035353 藍海學苑。

【注意事項】

1. 為尊重上課講師及維護上課品質，請勿遲到早退或中途離席，也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。
2. 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。
3. 本課程不開放錄影、錄音及直播。
4. 藍海學苑將於實體課程中進行拍照/錄影，您開始參與課程，代表您(學員)同意本學苑收錄學員之肖像及聲音，並同意本學苑基於課程與教材推廣之目的使用。
5. 如有醫事人員繼續教育學分申請需求，請依各學分認證單位之規定完成簽到(退)流程。

6. 如因個人因素需取消課程，請參閱報名方案之『課程取消與退費規則說明』。

【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。

申請時間 (需於課程前)	退費金額說明		
	個人	團報	課程合報
2025 年 10 月 20 日以前	扣除手續費之餘額	扣除其他團報成員費用與手續費之餘額	扣除其他合報課程費用與手續費之餘額
2025 年 10 月 21 日至 11 月 15 日	扣除手續費之 80%餘額	扣除其他團報成員費用與手續費之 80%餘額	扣除其他合報課程費用與手續費之 80%餘額
2025 年 11 月 16 日至開課日	恕不退還	恕不退還	恕不退還

《詳細退費說明，請參閱網頁：[課程報名須知](#) | [課程取消退費說明](#)》

【交通資訊】

➤ 實體場：馬偕紀念醫院 臺北院區 福音樓九樓大禮堂

- 地址：臺北市中山區中山北路二段 92 號 福音樓 9 樓大禮堂
- 交通資訊
 - 公車：
搭乘 26 / 40 / 218 / 220 / 221 / 227 / 247 / 260 / 261 / 287 / 310 / 636 / 638 / 659 到國賓飯店站。
搭乘 42 / 46 / 226 / 290 / 518 / 紅 33 到馬偕醫院站。
 - 捷運：捷運雙連站下車，2 號出口，朝中山北路的方向步行約 3 分鐘，即可看到馬偕紀念醫院。



➤ 視訊場：國立成功大學成杏校區醫學院1樓 第三講堂

- 地址：台南市北區勝利路138號

- 交通資訊

- 火車：於台南火車站下車。

- 高鐵：台南高鐵站轉乘台鐵「沙崙線」至台南火車站。

- 步行：自後火車站出口直走大學路→勝利路左轉→遇小東路右轉約 100 公尺，左側即為醫學院成杏校區入口。

