



『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。



Mr. Roller

(圖片顏色僅供參考，依現場提供實物為主)

上課時間與地點

2019/05/25(六) · 13:30-16:30

豪健康運動工作室

課程內容

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

講師介紹

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

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

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

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

曾俊智

中國醫藥大學物理治療學士
 財團法人宏恩綜合醫院 復健科物理治療師
 藍海曙光集團 運動產業專員
 Yoga Mindon 合作物理治療師
 身體感知運動訓練課程講師
 肌筋膜放鬆技巧課程講師
 健美協會 C 級教練
 行政院體委會體適能檢測員

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 O2 Fitness Personal Trainer 私人體適能教練認證

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

藍海學苑

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

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

豪健康運動工作室

臉書專頁：<https://www.facebook.com/howfitnessstudio/>

豪健康壺鈴重訓基地

報名費用

- 早鳥專案：
 - 在 2019/04/26 (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，將於課後發予藍海學苑精美研習證明一張。

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

1. 請連結至藍海學苑進行報名：https://www.hnl.com.tw/course_detail.php?pid=480
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，需填寫同團夥伴的 Email 及相關資訊，確認後即可結帳完成報名。
(備註)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(二/三聯)
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，依上方步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。
4. 有任何問題，請洽(02)27035353 藍海學苑。
5. 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。
6. 務請穿著 **寬鬆衣物** 以利課程操作練習。
7. 本課程不開放錄影、錄音及直播。

【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

豪健康運動工作室

地址：高雄市苓雅區永定街 60 號

交通資訊：高雄捷運至三多商圈站 6 號出口，延著興中一路往永定街方向，步行 15-20 分鐘到達。