2014運動員軟組織處理研習會

1. 主題： 肌筋膜放鬆按摩課程(Anatomy Trains Myofascial Meridians and Myofascial Release Technique)
2. 課程概要:

運動員軟組織處理是運動員訓練或參賽前後最需要的服務，讓運動員肌肉與筋膜處於最佳狀況。Anatomy trains手法最受運動員喜愛。

肌筋膜放鬆按摩術在國外已流行超過20年，它是一種對肌肉或其他結締組織放鬆的一種手法，近年來一位國際知名的按摩學者Tom Myers再加入一套對人體肌肉及筋膜組織的解剖結構串連，使得肌筋膜放鬆按摩法更加改善對運動傷害及軟組織損傷處理的效果。

筋膜系統是一層包覆於肌肉及骨骼結構之外的堅韌結締組織，它覆蓋整個身體從頭到腳形成一個立體網絡，是人體中最大的結締組織網絡系統，其功能是支撐、穩定和緩衝肌肉與骨骼結構，因此可作為肌肉在運動時的外在固定系統與動態時柔軟性的系統。本課程將藉由現今最新的肌肉解剖串聯結構，又稱之為解剖列車(anatomy trains)，認識筋膜系統的構造和功能，從而了解通過治療筋膜系統來處理運動員身體上的各種運動傷害及疾病的方法。並從這些肌筋膜系統的認識基礎上，教導肌筋膜放鬆按摩術。

這個課程適合物理治療師、運動傷害防護員、運動健身教練、推拿師、運動整復人員、體育相關從業人員等修讀，可以讓這些對肌筋膜治療有興趣的人員從中獲益。

1. 主辦單位：中華民國運動教練學會、高雄醫學大學物理治療學系
2. 協辦單位：
3. 研習時間：民國103年4月20日(星期日)早上九點至下午五點
4. 報到地點： 高雄醫學大學物理治療學系(濟世大樓五樓) CS501教室
5. 參加對象：
6. 凡醫事人員、運動傷害防護員、各級運動教練、學校教師、運動員及對本研習課程有興趣者均可報名參加。
7. 本研習會限名額30名。
8. 課程內容：

研習會日程表如附件一。

1. 實施方式：學理介紹與實務技術操作。請學員攜帶無袖與短褲服裝。
2. 報名方式：採網路報名與通訊報名方式辦理，報名表如附件二。
3. 參加者請逕寄報名表至本會（email: coach.twn@gmail.com），或填寫報名表後傳真/郵寄至本會。報名費劃撥收據請傳真至中華民國運動教練學會（劃撥帳號：22449210，戶名：中華民國運動教練學會張思敏）。
4. 中華民國運動教練學會聯繫方式如下：

秘書長：鄭世忠博士  
秘書：蕭愛美小姐   
地址：10489 臺北市中山區朱崙街20號7樓701A室

電話：（02）8771-1808 傳真：（02）8771-1960

電子信箱：coach.twn@gmail.com

1. 報名截止日期：自即日起至103年4月14日截止
2. 報名費：3000元整（研習會期間提供午膳）
3. 課程資料：上課之講義當天發送乙份。
4. 評 核：

全程參與研習者頒發研習時數證書，將向臺灣物理治療學會、臺灣運動傷害防護學會與本會申請研習時數。

1. 附 則：

參加人員請依規定向所屬單位報請公/差假登記，若需公假公文，請聯繫本會行政助理蕭愛美小姐(電話: 02-8771-1808)。

1. 本計畫經通過後，報請主辦單位核備後實施，修正時亦同。

講師介紹

張曉昀博士

學經歷  
國立體育學院體育研究所博士

中山醫學大學物理治療學系副教授

興農牛職棒球團運動傷害顧問

亞洲盃青年棒球錦標賽中華隊隨隊物理治療師

美國職棒波士頓紅襪隊球員訓練及發展中心短期訪問

解剖列車及肌肌膜放鬆術(Anatomy Trains Myofascial Meridians)課程結業

高雄醫學大學上課會場交通指引

●火車高雄站後站出口距本校約兩公里，車程約5分鐘  
●小港機場轉搭計程車約30分鐘  
●開車沿中山高速公路南下 -下「鼎金交流道」於民族路左轉，再於同盟路右轉，即達本校 -下「九如交流道」沿九如路往火車站方向，於自由路右轉，遇同盟路右轉，即達本校  
●高鐵車站轉搭計程車約17分鐘，沿大中路於自由路右轉，再於同盟路左轉即達本校 。  
●高捷車站轉搭捷運接駁公車，由後驛站出入口2搭乘紅29接駁車，即達本校。  
 **停車資訊**1.本校第一、第二來賓停車場:在附設醫院內， 由自由路進入，費用每小時30元計(30分鐘內以15 元計,超過30分鐘以30元計)，第一來賓停車場地面有機車停車場，費用每次20元計。   
2.運動場地下停車場:在校園內，由同盟路進入，限本校教職員工生停放汽、機車。  
3.和川停車場:由十全一路 94巷進入，限本校教職員工生停放汽、機車。  
4.同盟路上路邊收費停車格。 5.有關學術活動申請車輛停放，請洽本校停車場管理委員會辦理(電話:3121101-2188或6988)。

附件一

研習會日程表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 課程內容 |
| 4  月  20  日 | 08：30－09：00 | 報到及開幕式  地點: 高雄醫學大學物理治療學系教室 |
| 09：00－10：20 | 題目: 解剖列車原則及肌筋膜放鬆術基本原理  (Basic Principle and Rules of Anatomy Trains Myofascial Meridians)  講師: 張曉昀博士 |
| 10：20－10：30 | 休息時間 |
| 10 : 30－12 : 00 | 題目: 肌筋膜放鬆術之淺層背部路線與腹部路線及實務按摩操作  (Superficial Back Line & Superficial Frontal Line & Practice)  講師: 張曉昀博士 |
| 12：00－13：20 | 午餐休息時間 |
| 13：20－14：50 | 題目: 肌筋膜放鬆術之側面路線與旋轉路線及實務按摩操作  (Lateral Line & Spiral Line & Practice)  講師: 張曉昀博士 |
| 14：50－15：00 | 休息時間 |
| 15：00－16：30 | 題目: 肌筋膜放鬆術之功能性路線與上肢路線及實務按摩操作  (Functional Line & Arm Lines & Practice)  講師: 張曉昀博士 |
| 16：30－16：40 | 休息時間 |
| 16：40－17：10 | 題目: 自主肌筋膜放鬆術及操作  (Self-myofascial release technique and practice)  講師: 張曉昀博士 |
| 17：10－17：30 | 座談Q&A |
| 17：30－17：40 | 結業式 & 領取證書 & 賦歸 |

附件二

研習會報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 別 | □男 □女 |
| 出生日期 | 年　 月 日 | 公文需求 | □是 □否 |
| 身分證字號 | （保險用） | 電子信箱 |  |
| 服務單位 |  | 職稱 |  |
| 聯絡電話 | (O)： (手機)： | | |
| 通訊地址  (公文寄送地址) |  | | |
| 身分別 | □ 中華民國運動教練學會會員  □ 非中華民國運動教練學會會員 | | |
| 1. 請於***103年4月14日（星期 一）***前，填妥報名表，連同匯款證明email到本會(coach.twn@gmail.com)或傳真或逕寄   104台北市朱崙街20號7樓701A室  「中華民國運動教練學會收」。  本會電話：(02)8771-1808 傳真：(02)8771-1960   1. 研習費用：新台幣3000元整(含午膳與講義) 2. 報名時請以劃撥繳交相關研習費用，報名費劃撥收據請傳真至中華民國運動教練學會，並請來電確認。   劃撥帳號︰22449210 戶名︰中華民國運動教練學會張思敏   1. 如需素食便當者，請在此打勾 □ | | | |