# 從治療銜接訓練：給治療師的肌力與體能訓練課

# Bridge The Gap Between Treatment and Training Session- A Conditioning and Physical Training Workshop for The Therapist

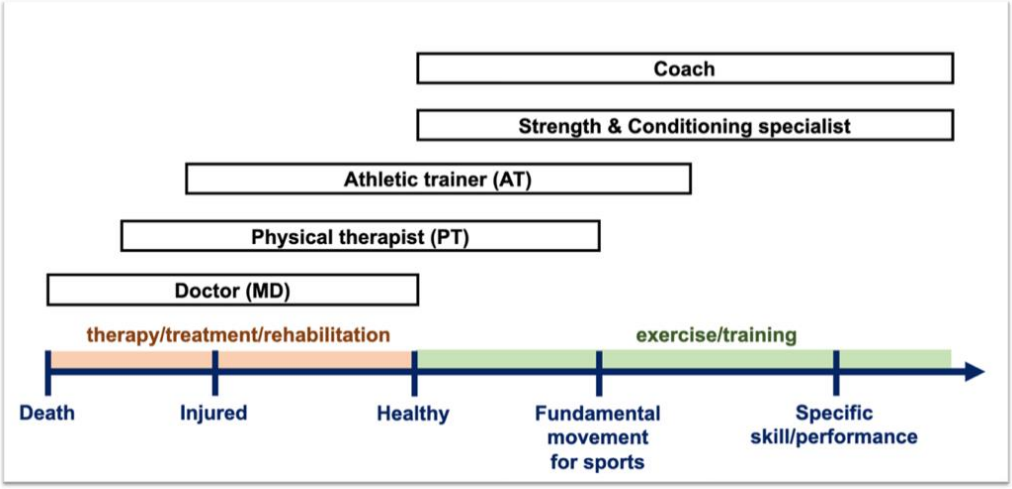
## （PT11121A、PT11121B）

## 1、 主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

## 2、 課程簡介：

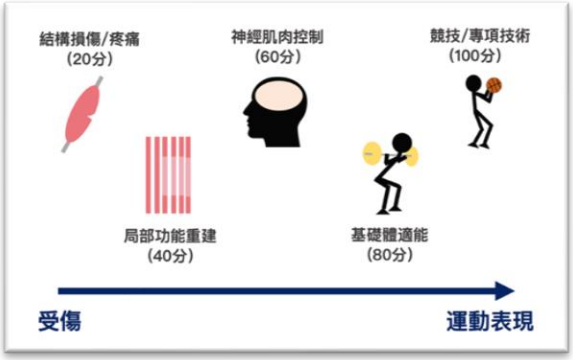
隨著運動風氣的盛行，國人健身、從事體育休閒活動的比例日漸提高，傷後復健的目標也從減輕疼痛、改善日常活動等低負荷的動作需求，拉高到能夠享受高負荷動作訓練，做為回到運動場上的準備作業。

「從傷後復健到上場前功能性動作訓練」這條道路上往往需要多位角色、專業的共同參與，包括醫師、物理治療師、運動防護師、運動教練等。「假設 0 分是死亡、60 分是健康、100 分是頂尖運動表現」，物理治療師的養成教育多分布在 20 到 60 分的範圍，而教練專精的範圍則多在 60-100 分。許多運動愛好者，從醫療機構復健、治療完，無法銜接到原先的運動表現。這類族群多處在 40-80 分的階段，剛好介於「專業間的斷層」，常需同時具備「醫療」及「運動訓練」背景的專業人員。




這堂課，講師希望透過自己治療師及教練的雙重背景，來探討兩專業之間常有的盲點，並補足專業之間的斷層，例如治療師如何讓一位日常功能皆正常、但高強度下訓練或比賽時又會感到不適的運動員，透過其他運動訓練如肌力、爆發力、增強式訓練等，銜接到 Return to play（回到運動場上）；或者，「肌力與體能訓練」也能像其他技術如貼紮、關節鬆動術、動作控制訓練等，是治療師可以用的另一種工具，來改善病患、一般族群等疑難雜症。引述美國運動醫學會提出的「Exercise is medicine（運動即良藥）」，開立治療、藥物是醫療人員的家常便飯，但在接下來的時代，除了治療師開立的「運動治療」處方，若具備安排「運動訓練」處方的相關知識，能提供病患、特殊族群、業餘運動愛好者、職業運動員等更全面的照護。

希望透過這門課，達成以下目標：




- 將物理治療所學結合至運動訓練
  - I. 具備相關知識：從受傷的復健銜接到運動表現、日常生活
  - II. 了解肌力與體能訓練的基本原則、基礎理論
- 應用相關運動科學知識：解剖學、肌動學、生物力學、動作控制等
  - I. 能實際操作五大動作型態：髖為軸（硬舉）、膝為軸（蹲）、推、拉、核心控制
  - II. 對訓練法如功能性訓練、增強式訓練、週期化、特殊族群等有基本概念
- 先修部分國際體適能機構所認證的肌力與體能相關證照能力（如 ACE、NSCA、ACSM 等機構）

## 3、課程日期與名額限制：

- **第一天理論課 111 年 9 月 10 日，9:00~17:30；限額 45 位**
- **第二天健身房實練課 111 年 9 月 11 日，9:00~17:30；限額 20 位**

## 4、講師：陳曉謙 PT, MS, CSCS

**學歷：**

- 國立台灣大學物理治療學系學士
- 國立台灣大學物理治療學系碩士

**現職：**

- 佳齡健康 運動醫學總監

**相關經歷：**

- 楊俊瀚選手 個人物理治療師
- 盧彥勳國際網球俱樂部 物理治療師/肌力與體能訓練師
- 中華台北田徑奧運培訓隊 物理治療師
- 台北世大運/拿坡里世大運 中華台北代表團物理治療師
- 美國肌力與體能學會 認證肌力與體能訓練專家（NSCA-CSCS）
- 全國大專乙組網球排名賽 雙打冠軍/單打季軍
- 全國大專院校運動會 男子網球一般組團體賽冠軍

## 5、 上課地點：

- 第一天（講課）：陽明大學生醫工程館(研究大樓)六樓 601 教室，台北市北投區立農街二段 155 號**(僅為場地提供單位)**

搭乘捷運淡水線（紅線）至石牌站，沿捷運線向淡水方向步行 5-10 分鐘可到立農街口。右轉後可看到學校正門在左前方。**上山約需步行 20-30 分鐘**。
可搭乘 559 公車。詳細搭車時間及地點請參考以下網頁資料：
http://gss.web.ym.edu.tw/bin/home.php
自行開車前往者，優惠停車，一天 100 元。

- 第二天（實作）：台北市大安區敦化南路一段 205 號 B1 (佳齡健康)
  鄰近捷運忠孝敦化站 7 號或 8 號出口

## 6、 開放報名日期：

- 臺灣物理治療學會會員開放報名日期為 111 年 8 月 1 日中午 12:30，
- 非會員開放報名日期為 111 年 8 月 3 日中午 12:30

## 7、 課程費用:

| | | | |
|---|---|---|---|
| PT11121A (名額限 20 人) | 兩天課程 早鳥價(8/10 前繳費) | 臺灣物理治療學會會員 | 4000 元*備註 |
| | | 非會員 | 5000 元*備註 |
| | 兩天課程 非早鳥價 | 臺灣物理治療學會會員 | 5000 元*備註 |
| | | 非會員 | 6000 元*備註 |
| PT11121B (名額限 25 人) | 僅第一天理論課程 早鳥價(8/10 前繳費) | 臺灣物理治療學會會員 | 1800 元*備註 |
| | | 非會員 | 2300 元*備註 |
| | 僅第一天理論課程 非早鳥價 | 臺灣物理治療學會會員 | 2500 元*備註 |
| | | 非會員 | 3000 元*備註 |

*備註本課程因為成本計算，開課前 30 個工作日前取消者，可退款學費*70%；於開課前 30 個工作日內取消者，恕不退款。此退費標準請報名者務必先確認後再報名。已繳費者即表示願意遵守本規定，接受本簡章文字之契約規範。

*備註若於開課前染疫，請遵守下列規範並主動與學會聯繫申請退費相關事宜

(1). 請拍照並回傳快篩陽性證明於學會，在快篩劑上註明篩檢日期與姓名
(2). 請拍照並回傳給學會政府相關主管單位寄發的居家隔離通知書或其他相關證明
(3). 完成 (1)+(2)步驟者，學會將扣除 250 元行政手續費後餘額退還給學員

## 8、 繼續教育積分點數：

- Day1: 專業 8.4 點
- Day2: 專業 8.4 點

## 9、 課程表

| DAY 1 | |
|---|---|
| 8:45~9:00 | 簽名報到 |
| 9:00~10:30 | 簡介運動訓練/從復健銜接到運動表現 |
| 10:30~10:45 | 休息，點心 |
| 10:45~12:30 | 運動訓練原則/運動訓練的適應 |
| 12:30~13:30 | 午餐 |
| 13:30~15:30 | 阻力訓練的課表設計、特殊族群運動處方 |
| 15:30~15:45 | 休息，點心 |
| 15:45~17:30 | 運動訓練的應用肌動學、生物力學 |
| **Day 2** | |
| 8:45~9:00 | 簽名報到 |
| 9:00~10:30 | 功能性訓練、增強式訓練 |
| 10:30~10:45 | 休息，點心 |
| 10:45~12:30 | 實作（五大動作型態：蹲、硬舉、推、核心控制） |
| 12:30~13:30 | 午餐 |
| 13:30~15:30 | 實作（五大動作型態：蹲、硬舉、推、核心控制） |
| 15:30~15:45 | 休息，點心 |
| 15:45~17:30 | 實作（五大動作型態：蹲、硬舉、推、核心控制） |

## 10、 報名方式：

- 報名**請直接上學會網站，並以信用卡繳費**。
- **本課程因為成本計算，開課前 30 個工作日前取消者，可退款學費*70%；於開課前 30 個工作日內取消者，恕不退款，可找人遞補(需補繳報名費之差額)。此退費標準請報名者務必先確認後再報名。已繳費者即表示願意遵守本規定，接受本簡章文字之契約規範。**
- **學會洽詢電話: (02)27719631。網址：**http://www.tpta.org.tw