

2023

國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程
Foundation、Supervised and Final Examination 課程

Foundation PT11213

Supervised PT11214

Final Examination PT11215A、PT11215B

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

GYROKINESIS® 是一套只需要一張椅子，就可活化身體每個細胞與鍛鍊心肺功能的運動!!! GYROKINESIS® 是一套強調由內在核心的力量，連結到外在脊椎與四肢調性，流暢動作轉換與呼吸刺激著身體不同的能量中樞達到自我神經放鬆 (self-nerve gliding/stretching) 與自我關節鬆動 (self-mobilisation with movement)，同時鍛鍊與伸展不同的肌筋膜與身體筋絡 (Stimulate different myofascial lines/ muscle sling systems)。

發明者 Juliu Horvath 曾受到脊椎與週邊關節等多處傷害，飽受慢性病痛之折磨，Juliu 認為「傷於動作、治於動作」，因此花了多年自我探索研究身體動作，研發出此套有系統的脊椎與週邊關節療癒動作，整理其獨特的動作原則，使得 GYROKINESIS® 同時具備瑜珈、舞蹈、體操、游泳以及太極拳的功效，將核心的鍛鍊與身體經絡的平衡鍛鍊推展到另外一種層次。

GYROKINESIS® 是由脊椎的 7 種平面動作；包括前彎/後仰/向左側彎/向右側彎/向左旋轉/向右旋轉/360 度繞圈旋轉以及搭配週邊關節鬆動術。流暢的運轉是 GYROKINESIS® 的特色之一，身體不會停留在某個姿勢太久，非常適合無法久坐、久站、或久躺的患者執行。此運動從一系列自我按摩與簡單的呼吸方式開始，Juliu 稱之為「感官甦醒 (Awakening of the Senses)」，接著透過椅子上一系列的脊椎與關節動作，讓脊椎與骨盆的力量整合在一起。這些動作除了可以伸展與鍛鍊脊椎，搭配自我徒手關節鬆動與身體運轉，達到放鬆髖、膝、後大腿與股四頭肌肉群，而每個動作之間不同的呼吸節奏與方式，則同步激活神經系統，能量系統以及提升血液循環，改善代謝供氧量。進階的 GYROKINESIS® 訓練更提供了一系列的耐力訓練，讓身體準備挑戰更艱辛的活動。無論從基礎到進階的 GYROKINESIS®，運動於坐姿、躺姿以及站姿下做練習，讓身體更加功能性地活動起來，使身體在日常生活活動更加無負擔。

國際 GYROKINESIS® level 1 指導員培訓系統分為四個訓練階段，本次課程系列安排如下

課程名稱	課程目的	課程日期
Pre-Training	<ul style="list-style-type: none">➢ 學習與用身體記憶 GYROKINESIS® format 1 動作序列➢ 學習透過回家功課動作序列熟習 GYROKINESIS® 動作原則與精神➢ 學習與用身體記憶 GYROKINESIS® format 2 運動中的感官甦醒按摩、圓滿弧線動作序列以及站姿海浪序列➢ 根據學員身體狀況，講師將適當提供動作變形以幫助學員能夠在家安全練習	一共六天，每天 9:00am~ 5:00pm 詳見學會網站報名網頁

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員資格: 任何有興趣者 ➤ 注意: 完成 Pre-training 的學員, 一定要在 3 個月內參加 Foundation 課程 	
Foundation (PT11213)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學習如何教導民眾 ➤ 將 GYROKINESIS® 動作分解以利教學使用 ➤ 利用徒手引導與矯正動作 ➤ 上課學員倆倆互相教導 format 1 與 format 2 的動作序列 ➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> ● 完成 Pre-training 課程者 	Part A: 112 年 09 月 13~17 日 Part B: 112 年 09 月 23~26 日, 共 9 天 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)
Supervised (PT11214)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與 GYROKINESIS® 大師互相練習 ➤ 學員輪流教授 GYROKINESIS® format 1 與 format 2 的動作序列 ➤ 重新檢視整個教學內容 ➤ 學員提出實際教學上問題並請教大師給予解決之道 ➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> ● 完成 GYROKINESIS® Level 1 Foundation 且累積至少 15 小時教學時數 ● 若想報名 9 月份考試者, 則需要累積教學 30 小時教學時數 	112 年 09 月 9~11 日 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)
Final Certification A (PT11215A)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員輪流教授 GYROKINESIS® format 1 與 format 2 的動作序列 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師親自檢視學員教導的動作過程 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師根據每個人的缺點以及誤解的地方提出來檢討與矯正 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師帶領學員操作 GYROKINESIS® format 2 動作序列, 大師根據學員的能力教授更進階的動作 <ul style="list-style-type: none"> ● 上完 Level 1 Supervised 者且且累積至少 30 小時教學時數 ● Supervised 到 Final Exam 之間的時間最短需要 14 天的間隔 (凡是報名本梯次 Level 1 Supervised 者, 皆可報名 Level 1 Final Exam) 	112 年 09 月 27~29 日 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)
Final Certification B (PT11215B)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員輪流教授 GYROKINESIS® format 1 與 format 2 的動作序列 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師親自檢視學員教導的動作過程 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師根據每個人的缺點以及誤解的地方提出來檢討與矯正 ➤ GYROKINESIS® 權威性大師帶領學員操作 format 2 GYROKINESIS® 大師根據學員的能力教授更進階的動作 <ul style="list-style-type: none"> ● 上完 Level 1 Supervised 者且且累積至少 30 小時教學時數 ➤ Supervised 到 Final Exam 之間的時間最短需要 14 天的間隔 (凡是報名本梯次 Level 1 	112 年 09 月 30 日~10 月 2 日 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)

三、講師介紹：

GYROKINESIS® –Foundation, Supervised and Final Examination Courses Dana Gingras, Specialized Master Trainer



Dana Gingras, 是一位資深的加拿大舞蹈家、編舞家、加拿大當地藝術大學以及國際知名大學的講師，2000 年時身體多處受傷的她接觸了 **GYROTONIC®** 與 **GYROKINESIS®** 動作系統，她清楚地感受到身體不同療育能量的啟動、內在的瘀傷與卡榫的疏通、外在身體柔軟而有力量的動作蛻變，之後 Dana 全身心完全投入這套動作系統的教育培訓，並由 Juliu Horvath 先生親自訓練，Dana 後來不但重回舞台、囊獲無數舞蹈大賞，她所帶領的舞團至今仍活躍於歐洲各國巡迴演出。

Dana Gingras 大師是由發明者 Juliu Horvath 先生欽點的第一代 **GYROKINESIS®** Level 1 最終考試考官之一，她深入淺出的教學法、清楚地以身體演繹發明者的動作精髓、靈活的動作編排技術與經典的教學字句有效率地提升學生們對 **GYROKINESIS®** 動作系統的融會貫通，此次學會能夠邀這位享譽國際舞台且能充分表達發明者動作精髓的資深 Master Trainer 來台教學，實屬難得機會，唯有接觸專業中的大師且獨一無二的訓練，才能讓你贏在起跑點，開創新的養身健身事業。

四、翻譯者：

王子娟 國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系教授

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、**GYROTONIC®** Level I 認證指導員

張德裕 國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系兼任專業技術助理教授

GYROKINESIS® Level I Master Trainer in Apprentice、**GYROTONIC®** Level I 認證指導員

五、時間：

講師	課程	時間	地點
Dana Gingras	GYROKINESIS® Level 1 Foundation	112 年 09 月 13~17 日 112 年 09 月 23~26 日，共 9 天 每天 9:00am~5:00pm	國立陽明交通大學陽明校區 活動中心大禮堂二樓
Dana Gingras	GYROKINESIS® Level 1 Supervised	112 年 09 月 9~11 號，共 3 天 每天 9:00am~5:00pm	國立陽明交通大學陽明校區 活動中心大禮堂二樓
Dana Gingras	GYROKINESIS® Level 1 Final Examination A 班	112 年 09 月 27~29 日，共 3 天 每天 9:00am~5:00pm	凱達格蘭文化館 台北市北投區中山路 3-1 號
Dana Gingras	GYROKINESIS® Level 1 Final Examination B 班	112 年 09 月 30 日~10 月 2 日，共 3 天 每天 9:00am~5:00pm	國立陽明交通大學陽明校區 活動中心大禮堂二樓

六、課程時間表 (講師有權調整內容)

GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® Pre-Training format 1 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Teaching GYROKINESIS®
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® Pre-Training format 1 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Narrowing the pelvis
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS® format 1 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Stabilization through contrast (opposition)
第四天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS® format 1 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Create internal symmetry
第五天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS® format 2 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Corresponding breathing pattern
第六天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS® format 2 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Narrowing the pelvis
第七天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS® to the Public
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Mind-body connection
第八天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS® one-to-one
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Aerobic GYROKINESIS®
第九天	上午 9-12 (3 小時)	上午： GYROKINESIS® Applications
	下午 2-5 (3 小時)	下午：International Certification System, Questions and Answers

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

GYROKINESIS® Level 1 Supervised Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® format 1 and pair group for trial teaching
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Teaching tips to break through the teaching difficulties and clarify the misunderstanding parts through trial teachings
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® format 2 and pair-group for trial teaching
	下午 2-5 (3 小時)	下午：review the homework and deepen the movement concepts

第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Upgrade the apprentice instructor's Confidence and teaching quality
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Q&A

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

GYROKINESIS® Level 1 Final Examination Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Break through the teaching barrier- examine the principles and hand-on skill
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Review the homework sequences and examine how the apprentice instructors present the movement principles
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Q&A

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

七、地點：

1. (PT11215A) Final Examination

凱達格蘭文化館 住址:台北市北投區中山路 3-1 號

捷運站: 新北投捷運站 或是北投站

由於北投站轉新北投的接駁捷運很難等，因此附上一張由北投捷運站走到凱達格蘭會館的地圖





2. (PT11213) Foundation

(PT11214) Supervised

(PT11215B) Final Examination

國立陽明交通大學陽明校區活動中心大禮堂二樓，地址：台北市北投區立農街 2 段 155 號

捷運：石牌捷運站，出站後順著捷運(往淡水的方向)走

*可以經過全家便利商店右轉，看到紅綠燈左轉，校區入口處即在你的左前方

*或是經過全家便利商店後，繼續直走到立農街右轉，校區入口 即在你的左前方



國立陽明交通大學
National Yang Ming Chiao Tung University
陽明校區



2021.02.03

行政及教學區 Administration & Teaching Area	
G1	護理館 Nursing Building
G2	行政大樓 Administration Building
G3	醫學二館 2 nd Medical Building
G4	牙醫館 Dentistry Building
G5	醫學院 Medical Building
G6	知行樓 Zhi Xing Building
G7	教學大樓 Teaching Building
G8	實驗大樓 Experimental Building
G9	生醫工程館 Biomedical Engineering Building
G10	實驗動物中心 Laboratory Animal Center
G11	運動場 Sports Ground
生活區 Residence Area	
B2	職務宿舍(山下村) 3 rd Faculty Dormitory
B3	山下會館 2 nd Guest House
B4	博雅中心 Bo-Ya Center
B5	活動中心 Auditorium and Activity Center
B6	山樓會館 1 st Guest House
B7	職務宿舍(山腰村) 2 nd Faculty Dormitory
B8	職務宿舍(山上村) 1 st Faculty Dormitory
B9	游泳池 Swimming Pool
B10	BEATA 餐廳 BEATA Cafeteria
B11	男二舍 3 rd Men's Dormitory
B12	男一舍 1 st Men's Dormitory
B13	藍楓軒(女一舍) 1 st Women's Dormitory
B14	社會居(女二舍) 2 nd Women's Dormitory
B15	翁傳故居 Dr. Paul Han's House
B16	女二舍 3 rd Women's Dormitory
B17	男二舍 2 nd Men's Dormitory
B18	職務宿舍(山麓村) 4 th Faculty Dormitory
B19	男五舍 5 th Men's Dormitory
B20	女五舍 5 th Women's Dormitory
南區 South Area	
P1	警衛室 Security office
P2	球場 Outdoor courts
P3	圖書資訊暨研究大樓 Library, Information and Research Building
P4	生物醫學大樓 Biomedical Building
P5	傳統醫學大樓(甲) Traditional Medicine Building A
P5	衛生福利部國家中藥研究所 National Research Institute of Chinese Medicine, Ministry of Health and Welfare
P6	守仁樓 Shou-Ren Building
P7	郵局 Post Office
山下湖區 Zhi-He Research Park	
Y1	致和樓 Zhi-He Building
Y2	產學營運中心 Business Center of Industry-Academic Liaison
Y3	腫瘤惡化率超研究中心 Cancer Progression Research Center
Y4	西安樓 Xi-An Building

11221 台北市北投區立農街二段 155 號 No.155, Sec.2, Linong Street, Taipei, 112 Taiwan (ROC)

八、繼續教育積分點數：

- Level 1 foundation 課程：專業 64.8 點
- Level 1 supervised 課程：專業 21.6 點
- Level 1 Final Examination 課程：專業 21.6 點

九、人數限制：依總部規定，額滿為止

十、自我準備物品：瑜珈墊、兩條大浴巾、水瓶、替換衣物或是外套保暖

十一、費用：所有課程均需繳交行政費用+課程費用，行政費用繳給學會，課程費用於上課第一天直接繳交給國際老師*備註

	課程	完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course 112年09月13~17日 112年09月23~26日 共9天	112年07月10日以前	950美金	會員價 10000元
		112年07月10日以前	950美金	非會員價 12000元
	GYROKINESIS® Level 1 Supervised Course 112年09月9~11號，共3天	112年07月10日以前	350美金	會員價 7000元
		112年07月10日以前	350美金	非會員價 9000元
	GYROKINESIS® Final Examination Course A班 112年09月27~29日，共3天	112年07月10日以前	350美金	會員價 7000元
		112年07月10日以前	350美金	非會員價 9000元
	GYROKINESIS® Final Examination Course B班 112年09月30日~10月2日，共3天	112年07月10日以前	350美金	會員價 7000元
		112年07月10日以前	350美金	非會員價 9000元
一般價	GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course 112年09月13~17日 112年09月23~26日 共9天	112年07月10日以後	950美金	會員價 12000元
		112年07月10日以後	950美金	非會員價 14000元
	GYROKINESIS® Level 1 Supervised Course 112年09月9~11號，共3天	112年07月10日以後	350美金	會員價 9000元
		112年07月10日以後	350美金	非會員價 11000元
	GYROKINESIS® Final Examination Course A班 112年09月27~29日，共3天	112年07月10日以後	350美金	會員價 9000元
		112年07月10日以後	350美金	非會員價 11000元
	GYROKINESIS® Final Examination Course B班 112年09月30日~10月2日，共3天	112年07月10日以後	350美金	會員價 9000元
		112年07月10日以後	350美金	非會員價 11000元

本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐

***備註**於開課前 40 個工作日前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款 80%；於開課前 30 個工作日前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款 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。

九、報名方式：

- 報名請至學會網站 <http://www.tpta.org.tw>，請於線上報名，以信用卡繳費。
- 學會洽詢電話: (02)27719631，傳真：(02)27719634，網址：<http://www.tpta.org.tw>

GYROTONIC® and GYROKINESIS® are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission