

2024

國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程 3 天證照更新課程：3-day License Update Course (PT11315)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

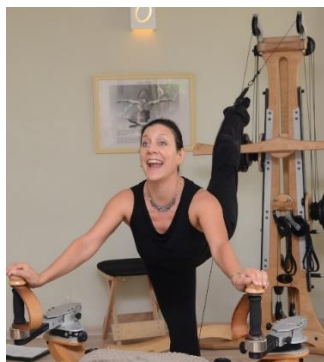
GYROKINESIS® 3-day License Update 課程是學會特別邀請資深教官 Adrianna Thompson 老師特別針對 Level 1 Format 2 最更深入的解析與串聯。

在 Level 1 指導員養成教育中，著重在 Level 1 Format 1 的動作教學與訓練，而 Format 2 往往只是跟隨著資深教官帶領與體驗，許多指導員對於 Format 2 (早期稱為 90 分鐘版本) 仍然感到辛苦且陌生，這次學會特別邀請資深教官 Adrianna 老師重新剖析 Format 2 的動作內容，以單元與概念的方式，有系統地學習動作原則，讓學員可以將所學迅速應用於實際教學之中。

1. 重新拆解、領悟與探索椅子上脊椎活動的原則、訓練意涵與準備方向：
 - 如何架構肩胛-胸椎-手臂-手指的筋膜張力弧，強化內手臂與外手臂的張力整合
 - 那些動作可以有效率地整合上肢-胸廓-種子中心-下肢的力量鏈結
 - 如何應用不同的輔具協助身體找到脊椎活動的空間進而讓身體享受脊椎活動的美好
 - 如何應用不同的前彎原則於海浪動作之中
 - 如何透過椅子下肢動作序列架構關節的活動空間、以及健康有力的活動角度
 - 如何應用不同的輔具協助柔軟度不好的個案也能夠享受下肢活動序列的益處
 - 動作轉位的奧妙與探索
2. 拆解地板動作序列
 - 釐清每個地板動作家族的訓練意涵與目標
 - 雙膝無法跪地者，如何準備與改良地板動作，進而讓個案有層次地提升下肢力量與延展度
 - 如何有效率地使用雙手與雙腿協助與支持脊椎的活動空間
 - 如何應用 wrapping and suppling 的動作概念於後彎、背部與腹部訓練，讓個案理解深層腰肌(Psoas Major)的開展與力量的傳遞
 - 如何有準備且有層次地突破進階腹部訓練動作- 犁鋤式 (plow)
3. 拆解站姿海浪系列
4. 如何以 Level 1 Format 2 為基礎，安排不同功能性目標的 GYROKINESIS® 運動團體班動作編排
 - 強調脊椎空間與平衡脊椎活動
 - 釋放頸椎壓力與平衡頭部的位
 - 釋放下背的張力並且連結太陽神經叢與種子中心
 - 釋放肩頸的壓力並學習將手臂連結到軀幹
 - 釋放腕部的壓力並訓練有力且有彈性的雙腿

三、講師介紹：

GYROKINESIS® 3-Day License Update Courses **Adrianna Thompson , Specialized Master Trainer**



Adrianna Thompson 是一個專業的舞者，從 1995 年就跟在發明者 Juliu Horvath 身邊學習 GYROKINESIS® 與 GYROTONIC® 動作技術，她對於 GYROKINESIS® 與 GYROTONIC® 的領悟與資深的教學經驗，使她成為少數 Speicalized Master trainer 中同時兼具 GYROTONIC® 與 GYROKINESIS® 認證考官的資格，而 Adrianna 也將這套動作的精髓融入於舞蹈教學之中，並且在 Juliu 的認可下創造了一套”GYROTONIC® Application for Dancer”的證照更新課程，這次很榮幸地邀請 Adrianna 老師來台教授 GYROKINESIS® 最終考試、蓮花盛開 I 與證照更新課程三套課程，學員可以近距離地與老師學習用身體體會發明者 Juliu Horvath 的動作精髓。

四、翻譯者：

- 王子娟 國立陽明交通大學輔助科技暨物理治療學系 教授
- 張德裕 國立陽明交通大學輔助科技暨物理治療學系兼任臨床技術助理教授、GYROKINESIS® Level I Master Trainer

五、課程大綱

GYROKINESIS® 3-day License Update Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review Level 1 Format 2 movement sequences 、 Dissect the Stool Spinal Motions
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Deepen exploration of the movement principles 、 Apply the hands-on skills to correct and to facilitate the proper alignments
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® Level 1 Format 2 movement sequences 、 Dissect the Floor movement sequences 、 details and purposes behind the movement
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Deepen the body experience of the synchronicity between breathing and movement
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS® level 1 Format 2 movement sequences and the Master trainer shares the teaching tips
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Set up the meaningful GYROKINESIS group class

六、上課時間：

講師	課程	時間	地點
Adrianna Thompson	GYROKINESIS® 3-day License Update	113 年 04 月 12~14 日 每天 9:00am~ 5:00pm	國立陽明交通大學 博雅中心多功 能教室 (惠蓀咖啡 後)

七、課程地點：國立陽明交通大學 博雅中心多功能教室 (惠蓀咖啡後) 如圖示

住址：台北市北投區立農街二段 155 號

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 分鐘可到學校，也可騎乘 Ubike，校內有站點。

可轉搭乘 559 公車至校門口

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





八、報名資格：限通過 **GYROKINESIS® Level I** 考試認證的指導員

九、人數限制：依照 **GYROKINESIS®**總部規定人額滿為止

十、繼續教育積分點數：物理治療專業 21.6 點(1080 分鐘)

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老師*備註

		完成繳費日期	行政費用	國際課程費用
早鳥價	GYROKINESIS® 3-day License Update Course 課程日期 113 年 04 月 12~14 日	112 年 12 月 10 日午夜	會員價 7000 元*	525 美金
		11:59pm 以前	非會員價 8000 元*	
一般價	GYROKINESIS® 3-day License Update Course 課程日期 113 年 04 月 12~14 日	112 年 12 月 10 日 12:00am 以後	會員價 9000 元*	525 美金
			非會員價 10,000 元*	

本次課程費用不包括午餐

*備註 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