

2024

國際 GYROKINESIS® Level 1 認證培訓系列課程-

第三階段: Apprentice Review Course

PT11323

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®** 同時間俱備瑜珈、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，不論是坐姿、四足跪姿、躺姿、俯臥姿與站姿下的練習，目標都是在創建身體在日常生活活動更加無負擔、有活動空間感、輕盈且集中。

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➢ 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	一共六天，每天 9:00am~ 5:00pm 詳見學會網站報名網頁
Foundation	<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	一共 9 天 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<p>間到 5 點 30 分)</p> <p>詳見學會網站報名網頁</p>
Apprentice Review Course	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與 GYROKINESIS® 大師互相練習 ➤ 學員輪流教授 GYROKINESIS® format 1 與部分 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 4 月份考試者，則需要累積教學 30 小時教學時數 	<p>113 年 02 月 24~26 日</p> <p>每天 10:00am~ 5:30pm (請預留時間到 5 點 45 分)</p>
Final Certification Course	<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) 	<p>詳見學會網站報名網頁</p>

三、 講師介紹：

GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course **Der-Yu (Daniel) Chang, GYROKINESIS® Master Trainer**



Daniel 從 2008 年開始投入 **GYROKINESIS®** 動作系統與 **GYROTONIC®** 動作系統至今已 15 年，師承 **GYROKINESIS®** 發明者 Juliu Horvath 與其多位第一代講師與近代動作示範講師， Daniel 廣泛地應用婁柔™ 墊上與器械運動於傷後復建、各類型運動員的特殊動作表現準備、銀髮族的動作健康促進、以及各類癌症術後的筋膜適能健康重建；Daniel 於 2023 年開始由 Juliu Horvath 以及 Gina Muensterkoetter 欽點為 **GYROKINESIS®** LEVEL 1 Master Trainer，將 **GYROKINESIS®** 更廣泛地在台灣各地推廣，想與最資深、全亞洲唯一一位具備醫療背景的 Master Trainer 學習人體動作的奧妙與知識，千萬不要錯過與 Daniel 的貼身學習機會。

四、時間：

講師	課程	時間	地點
Daniel Chang	GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course	113 年 02 月 24~26 日 每天 10:00am~ 5:30pm	國立陽明交通大學 博雅中心 多功能教室 (惠蓀咖啡後)

五、課程時間表 (講師有權調整內容)

GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course		
第一天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Review GYROKINESIS® format 1 and pair group for trial teaching
	14:00~17:30 (3.5 小時)	下午：Teaching tips to break through the teaching difficulties and clarify the misunderstanding parts through trial teachings
第二天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Review GYROKINESIS® format 2 and pair-group for trial teaching
	14:00~17:30 (3.5 小時)	下午：review the homework and deepen the movement concepts
第三天	10:00~12:30(2.5 小時)	上午：Upgrade the apprentice instructor's Confidence and teaching quality
	14:00~17:30 (3.5 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

六、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，詳細搭車時間/地點請參考以下資料：
<https://ga.nycu.edu.tw/Uploads/Download/shuttle/202310031601160461ADx.pdf>
- 自行開車前往者，優惠停車，一天100元



七、繼續教育積分點數：

- Level 1 Apprentice Review Course 課程：專業 21.6 點

八、人數限制：依總部規定，額滿為止

九、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、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 Apprentice Review Course 113年02月24~26日 每天10:00am~5:30pm，共3天	113年2月17日以前	525美金	會員價7000元
		113年2月17日以前	525美金	非會員價8000元
一般價	GYROKINESIS® Level 1 Apprentice Review Course 113年02月24~26日 每天10:00am~5:30pm，共3天	113年2月17日以後	525美金	會員價9000元
		113年2月17日以後	525美金	非會員價10000元
		113年2月17日以後	525美金	非會員價10000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個工作日以前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款80%；於開課前30個工作日以前取消者，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