

自我筋放鬆與徒手按摩研習課程

一、 研習對象：雲科大師生。

二、 課程簡介：

關節活動度不足是最常造成軟組織受傷的原因。目前，有非常多方式能夠提升活動度 (mobility)。以運動按摩或滾筒工具組來進行軟組織的處理，是公認效果顯著且較持久的一種方式。處理軟組織並非限定在受傷後，它可廣泛應用於坐式族群、運動愛好者以及運動員的平日保養中，軟組織狀態的異常(包含緊繃)會限制人體的動作，讓人體動作控制的策略產生改變 (代償動作)，造成局部組織壓力過度累積。唯有透過評估，改善高張、扭曲、緊繃或沾黏的軟組織，才能增進動作的效能，避免運動傷害的產生。

三、 特色說明：

- 運動按摩技術是直接預防累積性肌肉關節傷害、改善身體不適感、提升肢體活動範圍、疲勞恢復最佳的方式，也是健康照護專業人員必備的專業技能。
- 整合人體解剖學、運動傷害預防、運動按摩、身體功能評估學等學科內容，內容深入淺出，傳達知識與技巧一次到位。
- 整合性專業技術，等於多一份工作能力，可獨立成為課程，或整合至健身課程當中。

四、 講師介紹：



蔡定剛 MS, CPT, SMT, SFG-L1

國立屏東科技大學休閒運動健康研究所碩士

- 美國首強壺鈴教練(SFG-L1)
- 國家肌力與體適能委員會私人教練(NCSF-CPT)
- 無痛運動表現專家認證(PPSC)
- 台灣運動保健協會認證課程教官
- OPTMUM KINETICS 教育學院講師
- OK-BODY Project 私人教練
- 英明國中羽球隊體能教練

自我筋放筋膜放鬆與徒手按摩研習課程

時間	內容
11/5	<p>介紹 (Introduction)</p> <ul style="list-style-type: none">- 筋膜概述- 筋膜與功能性動作的關係- 按摩球的使用時機、部位與禁忌- 呼吸對動作的影響 <p>按摩球上肢、下肢放鬆法與伸展法</p>
11/12	<p>介紹與實作</p> <p>靜態伸展法、動態伸展、筋膜操</p>
11/19	<p>介紹 (Introduction)</p> <ul style="list-style-type: none">- 解剖標記、扳機點、常見傷害、手法、功能評估 <p>徒手按摩</p> <p>上肢示範與實作(含評估)：胸部、肩頸、背部、腰部</p>
11/26	<p>介紹 (Introduction)</p> <ul style="list-style-type: none">- 解剖標記、扳機點、常見傷害、手法、功能評估 <p>徒手按摩</p> <p>軀幹背面示範與實作(含評估)：胸部、肩頸、背部、腰部</p>