

# 106 年度體適能教學研習會第一梯次參加辦法

## 基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照研習

- 一、依據：教育部體育署 106 年 3 月 21 日臺教體署學(三)字第 1060008652 號函
- 二、宗旨：肌筋膜的概念是從不同角度來看解剖，無論肌肉如何單獨工作，總會通過肌筋膜網絡對整體連續性有功能上的影響。這些縱橫穿行於全身結締組織的繩索或吊帶，形成了有跡可循的肌筋膜經線，Thomas Myers 稱之為解剖列車(Anatomy Trains)。這概念是將全人整體做統和性結構來看待，而非將人體區成分離肌肉狀態，從淺層到深層，從四肢到核心彼此間有著完整連結路徑及模式，藉由協調的張力整合體，形成複雜且穩定的動態中立，有助於有效率的動作產生。該模式為傳統肌肉骨骼系統框架提供了清晰的 3D 思維，對日常生活功能活動和運動表現，人體整體上的代償分布模式有了更全面的認識，其臨床應用日趨廣泛，無論是物理治療師、運動教練、體育老師、舞蹈老師、彼拉提斯老師或瑜珈老師等，提供了系統性的觀點，進而產生不同的訓練思維。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、東吳大學體育室(城中校區)、國立高雄應用科技大學體育室
- 五、承辦單位：國立高雄應用科技大學國民運動中心
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、日期及地點：交通位置與路線如附件 3
- (一) 第一場：106 年 5 月 20-21 日(星期六、日)  
國立高雄應用科技大學(高雄市三民區建工路 415 號)
- (二) 第二場：106 年 6 月 17-18 日(星期六、日)  
東吳大學 城中校區(臺北市中正區貴陽街一段 56 號)
- 八、研習師資與內容介紹：
- 傅士豪 老師
- 現任：樹人醫專物理治療科專任講師
- 專長：  
骨科物理治療學、肌動學、生物力學、解剖列車與鬆弛術、姿位放鬆技術、肌肉能量技術、Neurac 紅繩懸吊運動治療
- 經歷：  
北市康寧醫院復健科 組長、北市物理治療師公會法規委員會 委員、北市衛生局家庭照顧者培訓計畫講師、北市物理治療師公會居家物理治療師
- 課程內容：
- 筋膜的世界
  - 筋膜體表地圖
  - 閱讀身體姿勢

● 筋膜拉伸概念與動作評估

● 筋膜運動與訓練

九、日程表：如附件 1

十、參加對象：大專院校學生、各級學校專兼任體育教師、運動教練及年滿 18 歲社會人士

十一、參加人數：第一場 50 人、第二場 50 人。

十二、注意事項：敬請自備瑜珈墊及攜帶毛巾。

十三、報名費用：參加費用含研習手冊、午餐及證照檢定費。

中華民國體適能瑜珈協會會員 3,000 元、非會員 3,500 元。

※中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4。

十四、報名表：如附件 2

十五、備註：

(一)因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。

(二)參加人員請依規定向所屬單位申請公(差)假。

(三)研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。

(四)全程參與由大專體育總會頒發研習證書，並可參加認證檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照。

十六、注意事項：為維護場地清潔，敬請自備瑜珈墊及攜帶毛巾。

附件 1

## 106 年度體適能教學研習會第一梯次日程表

### 基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照研習

第一場：106 年 5 月 20-21 日（星期六、日）－國立高雄應用科技大學（高雄市三民區  
建工路 415 號）

第二場：106 年 6 月 17-18 日（星期六、日）－東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽  
街一段 56 號）

時間	第一日研習內容	時間	第二日研習內容
08:30~09:00	報到		
09:00~09:10	<p>--始業式--</p> <p>第一場： 國立高雄應用科技大學 鄭建民 主任</p> <p>第二場： 東吳大學 東方介德 主任</p>	09:00~11:00	筋膜拉伸概念與動作評估
09:10~12:00	筋膜的世界	11:00~12:00	筋膜拉伸概念與動作評估練習
12:00~13:00	午餐		
13:00~14:30	筋膜體表地圖	13:00~15:00	筋膜運動與訓練
14:30~16:00	閱讀身體姿勢 1	15:00~17:00	筋膜活動評估與操作檢定
16:00~17:30	閱讀身體姿勢 2	17:00~17:30	綜合座談回饋 暨結業式

## 106 年度體適能教學研習會第一梯次報名表

### 基礎肌筋膜功能解剖與動作應用證照研習

單位名稱			
姓名		職稱	
E-mail		膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
通訊處	地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電話（手機）：		
日期地點	<input type="checkbox"/> 第一場：106 年 5 月 20 日（星期六）至 21 日（星期日） 國立高雄應用科技大學－高雄市三民區建工路 415 號 <input type="checkbox"/> 第二場：106 年 6 月 17 日（星期六）至 18 日（星期日） 東吳大學 城中校區－臺北市中正區貴陽街一段 56 號		
費用	一般對象 3,500 元 中華民國體適能瑜珈協會會員與大專院校學生（檢附學生證）3,000 元 ※中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件四，凡協會會員參與協會辦理之課程皆有優惠喔！		
報名方式	將本表及郵政劃撥收據影本於(1)第一場 5 月 12 日、(2)第二場 6 月 7 日前 傳真、E-mail 或逕寄本會研究發展組（郵政劃撥儲金存款帳號：17680118； 戶名：中華民國大專院校體育總會；通訊欄請註明活動名稱及姓名，否則視 同捐款；地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；傳 真：02-27406649；E-mail：ctusf@mail.ctusf.org.tw；網站： http://www.ctusf.org.tw）。		
備註	一、因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。 二、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。 三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。 四、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加認證檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會基礎肌筋膜功能解剖與動作應用－初級證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊與毛巾。		

## 高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路 415 號）

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路（右轉）→至建工路（左轉）。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路（右轉）→至建工路（右轉）。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路（右轉）→接建工路。



二、教室位置圖



## 東吳大學城中校區位置圖

**公車：**3、38、235、245、270、652、663（東吳大學城中校區站）  
212、238、243、304（小南門站）

**捷運：**至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達。

**鐵路：**至台北車站下車，搭乘捷運至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達

**自行駕車：**

1. 中山高速公路-->重慶北路交流道（往台北市區方向）-->重慶北路三段-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區
2. 北二高-->木柵交流道-->辛亥路-->羅斯福路-->中山南路-->凱達格蘭大道-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區



附件 4



## 中華民國體適能瑜珈協會 會員入會申請表

會員編號 (由本會填寫) : \_\_\_\_\_

<b>*必填</b> 中文姓名 Full name in Chinese (請用正楷填寫)	<b>*必填</b> 性別 Sex <input type="checkbox"/> M 男 <input type="checkbox"/> F 女	<b>*必填</b>  二吋照片
<b>*必填</b> 英文姓名 Full name in English (請用正楷填寫)		
<b>*必填</b> 電子郵件 E-mail	<b>*必填</b> 出生日期 Date of birth (年/月/日)	
<b>*必填</b> 住址 Home address	<b>*必填</b> 聯絡電話號碼 Telephone No.	
業務地址 Business address (如適用)		
<b>*必填</b> 最高學歷 Highest education (學校名稱/院系所/教育程度)		
<b>*必填</b> 現職 Current occupation (公司名稱/擔任職務)		

### 注意事項：

1. 為求基本資料的完整性，請填妥正確內容項目，並將入會申請表郵寄（郵局信箱）或親送至本會。
2. 繳交入會費 500 元及年費（社會人士 1,000 元，學生 500 元）。
3. 入會後之會員效期為永久性，但須每年續繳年費，方可享有會員之權益。
4. 會員效期計算方法分成兩個時段：1-6 月及 7-12 月，若在 1-6 月內申請成功之會員，其效期將至明年的 6/30 日；若在 7-12 月內申請成功之會員，其效期至明年的 12/31 日。
5. 年費收據請保留。凡參加本會所辦理之活動時出示繳費收據證明為有效會員，始能給予報名優惠。

### 會員權益：

1. 接收本會之活動訊息及出版刊物。
2. 在會期期間以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習與證照檢定。
3. 提升您的專業形象並掌握最新健身運動發展趨勢。

Signature 簽署：\_\_\_\_\_

Date of application 申請日期：\_\_\_\_\_

匯款帳號：中華民國體適能瑜珈協會 第一銀行(007)苓雅分行 70510066727  
郵局信箱：80799 高雄郵局第 67-112 號信箱  
統一編號：10212144  
聯絡電話：07-3832855  
電郵地址：[fitnessyoga3832855@gmail.com](mailto:fitnessyoga3832855@gmail.com)

審查結果(由本會填寫)  
 填寫資料正確無誤  
 入會費  收據  
 年費：\$500 / \$1000  
經手人：\_\_\_\_\_