

2018 矯治運動與功能性訓練 (Corrective Exercise for Functional Training)



- 一、 研習對象：健身教練、物理治療師、運動防護師、瑜珈老師及有興趣民眾。
- 二、 主辦單位：睿奇體能運動館。
- 三、 協辦單位：國立體育大學運動保健系、台灣運動保健協會。
- 四、 研習地點與時間：國立體育大學科技大樓 308 教室，107 年 01 月 27-28 日，9:00-17:00。
- 五、 報名費用：
原價 8000 元。
早鳥價 7200 元 (2017/12/25 以前報名)。
國立體育大學校友價 6400 元，學生價 4000 元。
- 六、 講師介紹：



林晉利 副教授, ATC, HFS, CSCS, CPT

國立體育大學運動保健系前系主任

長庚大學物治系/復健科學所博士候選人

美國運動醫學會(ACSM)體適能專家暨檢定官

美國國家肌力與體能協會(CSCS)私人教練(CPT)、肌力與體能訓練專家(CSCS)暨授課講師

美國運動學會(ACE)合格私人教練

- 專長運動傷害防護、運動訓練、體適能指導

六、報名方式：請先匯款後，前往 Optimum Kinetics 官網，填寫報名表以完成報名手續，網址：
<http://optkinetics.com/class.php>。

七、匯款資訊：ATM 轉帳或銀行匯款。開課日前 30 天退出者，全額退還。開課日 16-29 日前退出者，退款 90%；開課日前 15 日內退出者，退款 80%；開課日開始後退款者，退款 70%。

銀行名稱：台灣銀行博愛分行，代號：004。

戶名：睿奇體能運動館黃奕銘，帳號：119-001-034-013。

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問：optkinetics001@gmail.com

★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
2. 報名(匯款)成功者，名單將公布於網站中，請學員匯款後，自行上網查詢，主辦單位將不另行通知。
3. 如因人數不足或颱風等不可抗力因素，主辦單位保有延期、調整地點或取消課程之權力，並會主動聯繫已報名學員，辦理延期及退費事宜。
4. 請自行攜帶水壺或水杯及毛巾。



OPTIMUM KINETICS

2016 矯治運動與功能性訓練日程表

第一天	
時間	主題
09:00 - 12:00	<ul style="list-style-type: none">● 矯治運動及功能訓練之基本概念● 上肢平衡、對稱與文明病及運動傷害關係● 實務操作與演練
12:00-13:00	午餐
13:00 -15:30	<ul style="list-style-type: none">● 軀幹平衡、對稱與文明病及運動傷害關係● 實務操作與演練
15:30 - 17:00	<ul style="list-style-type: none">● 下肢平衡、對稱與文明病及運動傷害關係● 實務操作與演練

第二天

時間	主題
09:00 - 12:00	<ul style="list-style-type: none">● 抑制、鬆動、啟動、整合四大矯治運動執行原則● 無器材之功能性動作篩檢理論與實務● 實際案例之分析與操作
12:00-13:00	午餐
13:00 - 17:00	<p>姿勢靜態評量及動態平衡評量之方法</p> <ul style="list-style-type: none">● 靜態評量方法及異常姿勢的可能成因與矯治運動● 動態評量方法及異常姿勢的可能成因與矯治運動● 分組操作與演練