

懸吊運動器材(TRX)之物理治療臨床運用 課程簡章

主辦單位：中國醫藥大學 物理治療學系

協辦單位：永春物理治療所

上課時間：106年10月22日(星期日) 8:30~17:10

上課地點：中國醫藥大學 物理治療學系 實習教室
(台中市北區學士路 91 號 學生宿舍 1F)

【課程簡介】

近年來隨著運動風氣越來越盛行，國人對於運動保健和運動訓練的觀念也更加進步，更多的訓練輔助器具也越來越被熟悉。懸吊運動器材在歐美國家運動市場及物理治療復健運動已被廣為運用。懸吊運動器材 TRX 是一種方便、有效、可以隨身攜帶，而且適合各種體能的懸吊訓練模式。依據各人體能程度、不受場地限制、強化肢體及核心肌群。

懸吊訓練是利用身體重量做為阻力，可自行調整傾斜角度或站姿來控制合適的強度，適用於各種體能程度的使用者。獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，讓您運動到連自己都不曉得的身體部位，對於強化肌力、核心肌群、增加耐力、術後物理治療運動訓練有極佳的效果。

本次課程內容為介紹懸吊運動器材使用原理及臨床物理治療復健運用，針對不同的患者及運動員該如何操作用。配合多樣化的運動/物理治療課程、以達到最佳的運動復健物理治療效果。

【課程目標】

讓學員瞭解懸吊運動器材的原理和操作使用方法，以及針對不同的患者及運動員該如何給予針對性地指導和訓練。

【講師簡介】

徐文彥 物理治療師

中國醫藥大學	物理治療學系 學士
永春物理治療所	負責人
寰康復健診所	執行長
前亞東紀念醫院	物理治療師
中華民國物理治療學會	主治物理治療師
中國醫藥大學 物理治療學系	臨床講師
國立體育大學 適應體育學系	業界講師
中華健康生活運動保健協會	理事
台灣物理治療所發展協會	常務理事

專業認證:

肌能系貼紮(Kinesio Taping)	國際認證會員
Redcord® Neurac® 1	國際認證合格
TRX- Suspension Training Course	TRX 懸吊訓練師
TRX- Sport Medicine Suspension Training Course	TRX 運動醫學懸吊訓練師
TRX- Rip Training Course	TRX 彈力棍訓練師
TRX- Functional Training Course	TRX 功能性訓練師

【助教簡介】

陳亮仔 物理治療師

國立體育學院 運動傷害防護研究所 碩士
中國醫藥大學 物理治療學系 學士
現任 行政院衛生福利部桃園醫院 物理治療師
曾任 亞東紀念醫院 物理治療師

專業認證

美國阻力訓練 (Resistance Training Specialist)	教練
Redcord® Neurac® 1	國際認證合格
TRX- Suspension Training Course	TRX 懸吊訓練師
行政院體委會合格	國民體能檢測員
C 級健身體適能	教練

【學員錄取名額】

30 人(滿 10 人即開班，未達開班人數即予以退費)

【學分認證】

中華民國物理治療師繼續教育積分 8 學分
課程結束後公會協助學分登錄

【報名費用】

每人 3600 元

早鳥優惠: 8 月 31 日前報名 每人 3000 元。

中國醫藥大學 在校學生 1800 元

【課程表】

日期	時間	課程內容
10月22日	08:00-08:30	報到
	08:30-10:10	懸吊運動訓練概論及基本器材操作練習
	10:10-10:30	休息時間
	10:30-12:10	上肢懸吊運動介紹及物理治療臨床應用
	12:10-13:30	午餐時間
	13:30-15:10	下肢與核心肌群懸吊運動介紹及物理治療臨床運用
	15:10-15:30	休息時間
	15:30-17:10	運動員和特殊族群的懸吊運動訓練運用
	17:10-	賦歸

【報名方式】

- 1、網路線上報名，填寫表單及匯款完成後，方算完成報名。完成報名手續後會寄 e-mail 通知。

報名網址: <http://www.ycpt.com.tw>

永春物理治療所官方網站 → 首頁 → 最新消息 → 20171022 課程報名表單

- 2、轉帳繳費帳號

銀行代碼:007(第一銀行)

戶名:永春物理治療所

帳號:280-10-836366

匯款後因故無法上課者於課程前 14 天內通知，全額退費。

匯款後因故無法上課者於課程前 7 天內通知，退款 7 成。

於 3 天內申請，恕不受理退費。

- 3、報名日期：即日起至106年10月7日止

- 4、有任何問題請聯絡永春物理治療所 徐文彥治療師

連絡電話: 03-3790101

E-mail :ycpy96@gmail.com

- 5、本課程提供中餐，請於報名表單中填寫。

課程注意事項：

- 1.上課地點有飲水設備，請學員自行準備環保水杯。
- 2.如報名人數不足，本會保留取消課程之權利。上午課程及下午課程都分別進行
- 3.簽到及簽退，需完成全日課程才提供積分登錄。
- 4.為維護上課品質。上午或下午的第一節課遲到 15 分鐘以上，將不提供簽到，亦不提供繼續教育積分登錄。
- 5.請上課學員著運動服、運動鞋。(建議勿穿襪，避免腳跟摩擦受傷)

【交通資訊】

一、台中校本部地址：40402 台中市北區學士路 91 號

二、前往方式：

搭公車

1. 搭乘統聯公車 25 號，由干城站到僑光科技大學，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
2. 搭乘統聯客運 61 號，由台中車站到大雅，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
3. 搭乘統聯客運 77 號，由統聯轉運站到慈濟醫院，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
4. 搭乘統聯客運 159 號，由台中高鐵站到台中公園，經學士路於「中山堂」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
5. 搭乘台中客運 35 號，由僑光技術學院到南區區公所，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
6. 搭乘台中客運 131 號，由民俗公園到竹仔坑，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
7. 搭乘東南客運 67 號，由東海別墅到台中火車站，經學士路於「中山堂」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
8. 搭乘統聯客運 18 號，由朝馬站到干城，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。

自行開車

1. 走國道 1 號:

南下：由 174.2K 大雅交流道下，經中清路→大雅路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。

北上：由 178.6K 台中交流道下，經中港路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。

2. 走國道 3 號

南下：由 176.1K 沙鹿交流道下，經中清路→大雅路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。

北上：由 209.0K 中投交流道下，經中投快速道路→五權南路→五權路左轉學士路，即可到達本校。

3. 停車資訊：

(1) 復建大樓停車場(機械式車位：每小時 40 元)—竝穗興業有限公司

(400 台中市中區民權路 164 號 B2F，電話：04-22248882，傳真：04-22295082)

(2) 中正公園地下停車場(平面車位：每小時 40 元)—永耕建設股份有限公司

(40402 台中市北區學士路 108 號，電話：04-22361568，傳真：04-22361116)

(3) 五權立體停車場(平面車位：汽車每小時 30 元；機車每次 20 元)—竝穗興業有限公司

(400 台中市北區五權路 499 號，電話：04-22248882，傳真：04-22295082)

搭高鐵

97 年 1 月 16 日起高鐵台中站免費接駁專車延伸至本校發車(統聯客運)，分別於【台中站 6 號出口 13 號月台】及【學士路「中國醫藥大學」市公車站牌(中山堂前)】上車，車程約 40 分鐘。搭車位置可參考下圖：

