

從治療銜接訓練：給治療師的肌力與體能訓練課

一. 主辦單位：臺中市物理治療師公會、台中慈濟醫院 復健醫學部

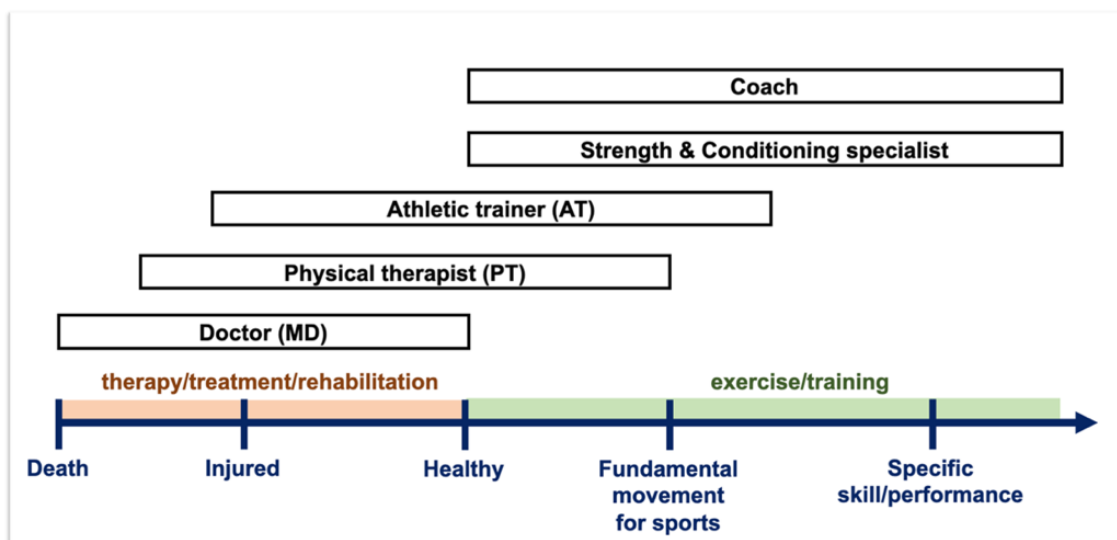
二. 上課時間：112 年 11 月 26 日（星期日）9:00~17:00 (8:40 報到)

三. 上課地點：台中慈濟醫院 大愛樓六樓 國際會議廳

（台中市潭子區豐興路一段 88 號）

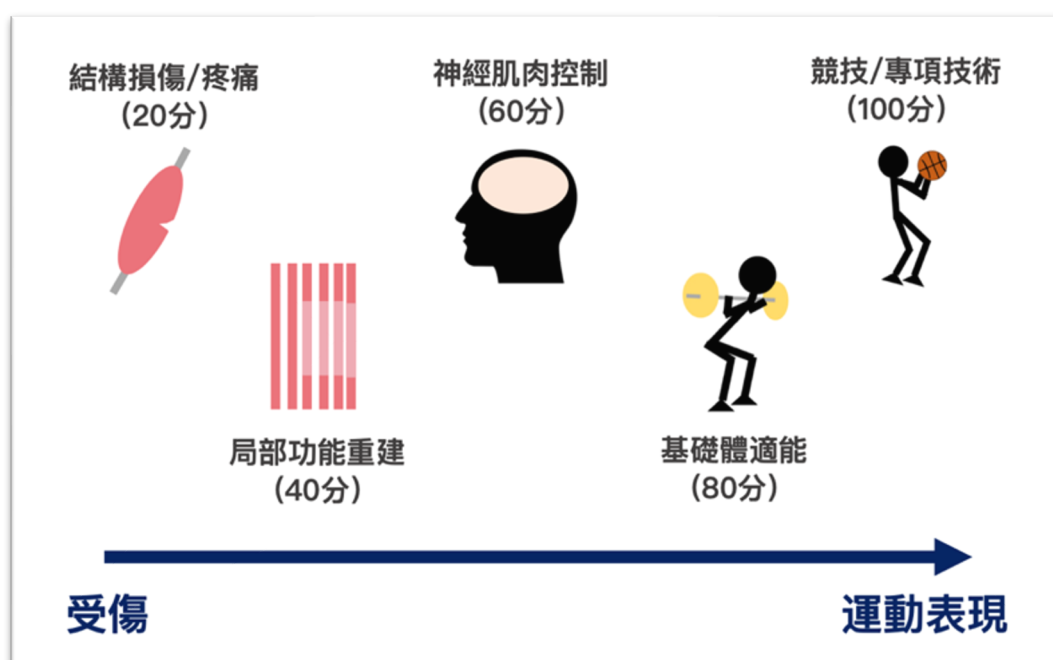
四. 課程簡介：

隨著運動風氣的盛行，國人健身、從事體育休閒活動的比例日漸提高，傷後復健的目標，也從減輕疼痛、改善日常活動等低負荷的動作需求，提高到要能夠執行相對高負荷動作訓練，做為回到運動場上的準備作業。



「從傷後復健到回到運動休閒及表現」這條道路上往往需要多位角色、專業的共同參與，包括醫師、物理治療師、運動防護師、運動教練等。「假設 0 分是死亡、60 分是健康、100 分是頂尖運動表

現」，物理治療師的養成教育多分布在 20 到 60 分的範圍，而教練專精的範圍則多在 60-100 分。許多運動愛好者，從醫療機構復健、治療完，無法銜接到原先的運動表現。這類族群多處在 40-80 分的階段，剛好介於「專業間的斷層」，常需同時具備「醫療」及「運動訓練」背景的專業人員。



這堂課，講師希望透過自己治療師及教練的雙重背景，來探討兩專業之間常有的盲點，並補足專業之間的斷層，例如治療師如何讓一位日常功能皆正常、但高強度下訓練或比賽時又會感到不適的運動員，透過其他運動訓練如肌力、爆發力、增強式訓練等，銜接到 Return to play(回到運動場上);或者，「肌力與體能訓練」也能像其他技術如貼紮、關節鬆動術、動作控制訓練等，是治療師可以用的另一種工具，來改善病患、一般族群等疑難雜症。引述美國運動醫學會提出

的「Exercise is medicine(運動即良藥)」，開立治療、藥物是醫療人員的家常便飯，但在接下來的時代，除了治療師開立的「運動治療」處方，若具備安排「運動訓練」處方的相關知識，能提供病患、特殊族群、業餘運動愛好者、職業運動員等更全面的照護。

五. 課程目標：

希望透過這門課，達成以下目標：

- 將物理治療所學結合至運動訓練
- 具備相關知識：從受傷的復健銜接到運動表現、日常生活
- 了解肌力與體能訓練的基本原則、基礎理論
- 應用相關運動科學知識：解剖、肌動學、生物力學、動作控制等
- 先修部分國際體適能機構所認證的肌力與體能相關證照能力
(如ACE、NSCA、ACSM等機構)

六. 課程內容：

日期	時間	講師	講題
11/26 (日)	8:40 - 9:00	簽名報到	
	9:00 - 10:40	陳曉謙 老師	簡介運動訓練/從復健銜接到運動表現
	10:40 - 10:50	Coffee Break	
	10:50 - 12:30	陳曉謙 老師	運動訓練原則/運動訓練的適應
	12:30 - 13:30	休息&午餐	
	13:30 - 15:10	陳曉謙 老師	阻力訓練的課表設計、特殊族群運動處方
	15:10 - 15:20	Coffee Break	
	15:20 - 17:00	陳曉謙 老師	運動訓練的應用肌動學、生物力學

七. 講師介紹：

陳曉謙 物理治療師

學歷：國立台灣大學物理治療學系 碩士

國立台灣大學物理治療學系理學士

現職：佳齡健康 運動醫學總監

國立陽明交通大學物理治療輔助科技學系 兼任專技講師

八. 繼續教育積分：物理治療師專業課程類 (申請中)

九. 參加對象：物理治療師、醫療相關人員以及全國各大專院校相關科系師生。

十. 報名相關資訊：

【招生名額】 共 380 人。

【報名網址】 <https://www.beclass.com/rid=284b35e651f7df6cc3a8>

【報名時間】 即日起開放網路報名，額滿為止，系統將於 112 年 11 月 12 日(日) 23:59 關閉。

【報名費用】

A. 社團法人台中市物理治療師公會會員：免費。

B. 非上列身分，1500 元/人。

【繳費方式】

本課程一律採網路報名，請先轉帳匯款後，才填寫線上報名表，並填轉帳匯款帳號後5碼。

國泰世華銀行 帳號: 233-03-500039-3

戶名:社團法人台中市物理治療師公會

*註：上課當日未出席者：不予退款。

十一. 注意事項：

1. 課程當日午餐僅代訂素食便當，請自行備妥零錢，現場不提供找零服務。
2. 本會保有取消或調整課程舉辦日期之權利。如遇颱風，且人事行政局公告台中市停班訊息，即取消該場課程。擇期舉辦或取消之訊息，請依本會網站公告為主。

十二. 交通：(請參考路線指引圖)

上課地點：台中慈濟醫院 大愛樓六樓 國際會議廳

交通/停車資訊：<https://taichung.tzuchi.com.tw/about/17>

大愛樓 六樓

國際會議廳

