

113 年孕產婦核心及骨盆底肌訓練課程

-預防產後漏尿後遺症-

一. 主辦單位：台中物理治療師公會、中華彼拉提斯暨身心健康協會、群康彼拉提斯

二. 課程時間：113 年 03 月 31 日 (星期日) 09:00 – 16:00 (8:30 報到)

三. 上課地點：台中弘光科技大學 教學大樓 I 棟 B1 IB103 教室

(臺中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號)

四. 課程簡介：

1. 確定懷孕期間運動的階段、生理變化和益處。
2. 查看目前的運動指南、潛在風險、警訊和禁忌症。
3. 提供適當的練習指南，以協助教練制定計劃。

五. 課程目的：

1. 彼拉提斯歷史及應用於孕產婦之理論基礎
2. 孕產期彼拉提斯訓練
3. 實際操作產後運動
4. 實際操作產後運動

六. 課程內容：

時間	主題	內容	主講者
8:45-9:00	簽到		
9:00-9:10	致詞歡迎		
09:10-10:00	彼拉提斯歷史及應用於孕產婦之理論基礎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 約瑟夫·彼拉提斯及彼拉提斯運動由來。 2. 彼拉提斯六大原則介紹:呼吸、骨盆位置、胸腔擺位、頭頸部位置、肩胛骨、下肢。 	蘇柏羽 老師
10:00-10:10	休息		

時間	主題	內容	主講者
10:10-11:50	孕產期彼拉提斯訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 懷孕至產後至育兒常見的臨床問題。 2. “無痛育兒”的衛教。 3. 產後運動原則、建議及注意事項。 	蘇柏羽 老師
12:00-13:10	午餐		

13:10-14:50	實際操作產後運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 姿勢評估:從側面、背面、正面觀察身體正確的靜態排列方式，肌筋膜的張力。 2. 根據結果，給予運動處方，將過短、過長的肌肉做長度上的校正，將過度代償的關節穩定、過緊的關節透過訓練增進活動度、將代償的動作模式做再教育。 	蘇柏羽 老師
14:50-15:00	休息		
15:00-15:50	孕產婦教學Tips 課後Q & A時間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口令指示教學 2. 課程節奏掌握 3. 孕產婦生心理需求 4. 何時該停止運動? 	蘇柏羽 老師
16:00	賦歸~		

七. 講師介紹：

蘇柏羽 Reina 物理治療師

現職：群康彼拉提斯 物理治療師

學歷： 國立台灣大學物理治療學系 學士

經歷: 台灣大學附設醫院 物理治療師

台北市聯合醫院 社區復健物理治療師

永安骨科/復健科聯合診所 物理治療師/彼拉提斯教練

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】 限 25 人。

【報名網址】

【報名時間】即日起開放網路報名，額滿為止，系統將於 113 年 03 月 17 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，優惠 1800 元/人。

B. 非上列身分，2300 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. 課程當日提供免費午餐，葷素食請於表單中填寫，並於現場確認。
2. 響應環保請學員自行攜帶環保水杯。
3. 學員須完成全部課程之簽到退，始得登錄繼續在教育積分。
4. 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。
5. 第一堂課遲到 20 分鐘以上者，本會將不予簽到。
6. 為尊重上課講師及品質，上課過程不可錄影、錄音或截圖，更不可將課程內容含測驗資訊外流。

十二. 交通：(請參考路線指引圖)

1. 課程教室：台中弘光科技大學 教學大樓 I 棟B1 IB103教室 (如附圖)
2. 交通資訊連結：<https://www.hk.edu.tw/交通路線說明/>



I 棟 教學大樓

校園大門