

# 核心穩定運動在脊椎傷害預防、核心體適能促進的應用

主辦單位：台灣臨床徒手治療協會 儀嘉企業 儀嘉物理治療所

地點：桃園儀嘉物理治療所(桃園市縣府路 136 號)

教育學分：預計物理治療學會學分認證 7.4 點(申請中)

名額：限 35 名

時間：2016/07/10(日)09:00-17:00

網址：<http://cmtat.org>(請至網站上線上報名)

## 【課程說明】

脊椎造成的疼痛的流行率約為八成，是許多現代人的困擾。研究顯示，脊椎穩定運動可以有效的防治下背痛，而且已成為現代復健的潮流。尤其是對脊椎進行徒手治療後，要保持療效，維護病人脊椎健康，脊椎穩定訓練是相當重要的一環，物理治療師不但要會教患者如何做，還要能示範給患者看，甚至可以開設核心運動治療團體課程，擴展自費業務。本會特邀請到經驗豐富的林晉利老師，不但動作講解清楚，對於運動指導更是有一套。

## 【課程大綱】

1. 核心運動的理論與原則。
2. 融入日常生活的核心運動。
3. 以各種道具進行的核心運動。
4. 本課程講師經驗豐富、專長於個人動作指導，值得期待。

## 【課程目標】

學習進行核心訓練的各種方法及訓練強度的處方策略。

## 【講者】

林晉利副教授：

國立體育大學副教授

運動保健學系系主任

運動傷害防護與急救, 體適能指導與體能訓練

## 【課程表】

09:00~09:50	核心穩定訓練的定義、重要性、訓練方法與注意事項
10:00~10:50	日常基本動作中進行有效脊椎穩定訓練(徒手訓練)
11:00~12:00	姿勢平衡與核心穩定訓練(一)
12:00~13:00	休息 Break
13:00~13:50	姿勢平衡與核心穩定訓練(二)
14:00~14:50	彈力繩(帶)訓練在核心穩定訓練之應用
15:00~15:50	抗力球及 bosu 訓練在核心穩定訓練之應用
16:00~17:00	整合性訓練在核心穩定訓練之應用

## 【注意事項】

1. 錄取後如欲退費，將扣除行政作業成本，06 月 09 日前以實收金額八成退費；按 06 月 27 日前以實收金額五成退費；按轉帳後填寫線上報名順序錄取，未錄取者全額退費。
2. 請穿著輕鬆衣物(運動衣)以便練習操作。
3. 課程附贈講義及飲料，中餐請自理。
4. 為維持上課品質及其他學員權益，上課中請勿錄影。
5. 上課時間、地點如有更改，將另行通知。
6. 更多消息請至網站參觀 [cmtat.org](http://cmtat.org)。
7. 錄取後會發送錄取通知至個人 mail，請勿必留正確 mail，以便信件順利寄送。