

肌能系貼紮技術

Kinesio Taping Method

運動傷害肌肉骨骼專題班

【課程簡介】

高度資訊化的 21 世紀，3C 產品已佔據了現代人大部分的時間，工作繁重的你，是否曾在電腦前坐一整天後覺得腰背痠痛，但卻不知道如何緩解？週末假日想外出登山、慢跑，卻因長期的靜態生活與缺乏適當的暖身與收操，造成運動傷害而不知所措？熱愛運動的你，是否忽略了適量運動及運用正確動作模式的重要性？當各種症狀產生時，除了仰賴藥物外還有其他方法嗎？

肌能系貼紮技術是使用不含藥物的彈性貼布進行介入，其核心觀念是藉由貼布的力學效應與人體組織間的互動，達到感覺刺激的輸入，筋膜的引導與流動，肌肉及軟組織的支持、促進與放鬆，緩解疼痛，改善血液循環，減輕水腫瘀青，矯正姿勢，改善不良動作型態等多種生理效益。這些效益除了被應用在醫療領域外，也常見於運動賽事、日常生活相關肌肉骨骼系統問題之處理，而廣泛運用的情形下，已使得「肌能系貼紮技術(Kinesio Taping Method)」成為你我皆應具備的自我保健生活技能。



【肌能系貼紮技術 運動傷害肌肉骨骼專題班】將從日常生活與運動場上常見之動作訓練、急性慢性傷害切入，清楚呈現完整的肌能系貼紮理論基礎，並搭配多元且生活化的實用範例，讓大家累積充足的實作經驗。課程中也將引導大家進一步思考、活用肌能系貼紮的特質，將貼紮適當地運用在不同情境與時機，確實達到「自我保健，遠離傷害」的目的！

【上課時間與地點】

2024/03/30 (六) · 13:30-17:20 台南 百達文教中心

2024/03/31 (日) · 09:00-17:20 台南 百達文教中心

【主辦單位】

宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院復健科

【課程表】

	時間	課程	講師
第一日	13:00~13:30	報到	
	13:30~15:00	肌能系貼紮技術的原理分析與運用技巧	洪千婷
	15:00~15:10	休息	
	15:10~16:00	肌能系貼紮技術於運動傷害的整體思考邏輯	楊峯芩
	16:00~17:20	肌能系貼紮技術於運動傷害的實例分析與應用	楊峯芩
第二日	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:40	肌能系貼紮技術於運動傷害的進階思考與探討	侯雅娟
	10:40~11:00	休息	
	11:00~12:00	肌能系貼紮技術於肌肉骨骼系統問題的整體思考邏輯	侯雅娟
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~14:40	肌能系貼紮技術於肌肉骨骼系統問題的實例分析與應用	劉毓修
	14:40~15:00	休息	
	15:00~16:20	肌能系貼紮技術於肌肉骨骼系統問題的進階思考	李建志
	16:20~17:20	肌能系貼紮技術的應用思維探討	周柏青

【講師簡介--肌能系貼紮技術國際講師群】

➤ 楊峯芩

台北醫學大學 醫學系 醫學士
 杏誠復健中心 院長
 臺灣肌能系貼紮學會 講座講師
 美國哈佛大學附設醫院進修
 台北市立萬芳醫學中心 復健科 主治醫師
 台北醫學大學附設醫院 復健科 主治醫師
 肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)

➤ 侯雅娟

中國醫藥大學 醫學系 醫學士
 財團法人宏恩綜合醫院 復健科 主任醫師
 臺灣肌能系貼紮學會 理事
 肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)

➤ **洪千婷**

成功大學 物理治療學系 學士
財團法人宏恩綜合醫院 復健科 主任
臺灣肌能系貼紮學會 常務理事
社團法人臺北市健康新生活協會 常務監事
社團法人臺灣應用復健協會 常務理事
中華民國腦性麻痺協會 理事
小胖威利病友關懷協會 理事
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)

➤ **周柏青**

成功大學 物理治療學系 學士
永誠復健中心 主任
臺灣肌能系貼紮學會 秘書長
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)

➤ **劉毓修**

臺灣大學 物理治療研究所 碩士
永誠復健中心 行政督導
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)
肌筋膜放鬆技巧課程講師暨課程規劃召集人
左營國家選手訓練中心物理治療師
亞運、東亞運國家代表隊物理治療師

➤ **李建志**

臺灣大學 物理治療學系 碩士
杏誠復健中心 物理治療組長
台北市物理治療師公會 理事
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)

- **肌能系貼紮技術國際講師 Certified Kinesio Taping Instructor (CKTI)**是由 KTAI 正式認證，唯一授權可以擔任肌能系貼紮技術國際認證課程的講師，需參加 CKTI 認證課程，並通過考試，方能取得 CKTI 國際講師資格。

【報名方式】

1. 請連結至藍海學苑進行報名：<https://www.hnl.com.tw/course.php?cid=5>
2. 若您初次進入網站，須先進行帳號的申請，申請完成後須至 Email 收取驗證信件，依上方步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。
3. 有任何問題，請洽 藍海學苑(02)27035353。