

# 彰化縣物理治療師公會 107 年度繼續教育課程

## 螺旋運動(GYROKINESIS)及臨床應用

與

## 彼拉提斯及長者核心運動應用課程

### (Gyrokinesis and Pilates core exercise for elderly adults)

#### 課程簡介：

##### 螺旋運動：

近年來歐美頗為盛行的一項運動：螺旋運動(GYROKINESIS)，自 2011 年中華民國物理治療學會引進台灣以來，著實在物理治療界掀起了一股熱潮，各種運動進修課程也如雨後春筍般地百家爭鳴，各擅勝場。有活力、學習熱誠的治療師們，無不積極參與，藉以提升臨床實務的精緻度以及變化性。

螺旋運動結合了瑜珈、體操、舞蹈、游泳以及太極拳等運動之精要發展而成，藉由舞蹈般律動的全身活動，徹底活化全身細胞，由內而外啟動身體核心及周邊肢體的連結。搭配流暢的呼吸，鬆動全身關節、延展緊繃的筋膜，做出最有效率、輕盈而優雅的動作。這項運動適用於各個年齡層以及不同的體能條件，包括一般常見的上班族及電腦族的久坐族群、日益受關注的高齡衰老族群，乃至於能力超群的職業運動員，應用的年齡層及技術面可謂是相當地廣泛且靈活。若想為自己的專業再增添一把利器，這無疑是值得投資的一堂課。

##### 彼拉提斯及長者核心運動應用：

隨著運動概念的推廣跟全民對運動概念的提升，長者運動有很多的好處，不僅僅能延緩大腦衰退，提升身體機能，也能有效改善生活品質，而肌力運動中，以核心肌群的鍛鍊最廣為人接受且根本，這次的課程著重在核心運動的實作，讓物理治療師在運動治療的策略上更能靈活應用。

#### 課程內容：

107 年 5 月 6 日 上午 (星期日)		
時 間	題 目	講 師
08:00~08:30	報 到	工作人員
08:30~10:00	螺旋運動介紹與動作體驗	曾信源 物理治療師
10:00~10:20	休 息	工作人員

10:20~11:50	螺旋運動剖析與臨床應用	曾信源 物理治療師
11:50~12:00	Q & A	曾信源 物理治療師
12:00~13:30	午 餐	工作人員
13:30~14:30	長者運動注意事項	蘇柏羽 物理治療師
14:30~14:40	休 息	工作人員
14:40~16:40	長者核心運動實作	蘇柏羽 物理治療師
16:40~17:00	Q & A	蘇柏羽 物理治療師

## 講師介紹：

### 曾信源 物理治療師

國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系 碩士班畢業  
中華民國專技高考物理治療師

#### 經歷

1. 區域醫院復健醫學部 物理治療師
2. 群康皮拉提斯教室 運動指導員
3. 台北市物理治療師公會 居家小組督導及物理治療師、社區物理治療師
4. 競賽場邊防護物理治療師 (路跑、柔道、世大運籃球、...等)

#### 證照

1. 皮拉提斯國際認證指導員(POLESTAR PILATES)
2. 螺旋運動國際認證指導員(GYROKINESIS)
3. 國民體適能檢測員

### 蘇柏羽 物理治療師

台灣大學物理治療學系畢業  
中華民國專技高考物理治療師

#### 現任

1. SmartCare Pilates Studio 彼拉提斯教練

#### 特殊經歷

1. 成功大學全方位高齡健康促進課程講師
2. 國健署癌症人員培訓計畫講師
3. 中華彼拉提斯暨身心健康協會講師

**課程時間：**本課程於 107 年 05 月 06 日(星期日)早上 8 點至下午 5 點舉辦

**課程地點：**彰化基督教醫院第三醫療大樓四樓物理治療

**課程人數：**20 人，彰化縣公會會員優先錄取，錄取名單會隨時更新於公會網站

**課程費用：**彰化縣公會會員1500元，其他公會會員2000元，含講義及教材費

**課程注意事項（務必詳讀）：**

1. 請著輕便服裝，並請自備瑜珈墊，**課程當天不提供公用墊子**。
2. 教室內可飲食，並提供飲水，請自備環保杯並保持環境清潔。
3. 課程中請勿拍照或錄影。
4. 禮拜天提供午餐，**素食者請於網路報名系統註明**。
5. 不接受因個人因素而頂替原學員上課，當天請攜帶身分證。

**主辦單位：**彰化縣物理治療師公會

**協辦單位：**彰化基督教醫院復健科物理治療組

**學分認證：**社團法人中華民國物理治療師公會全聯會積分申請中

**報名方式與繳費管道：**報名截止日期：**107 年 04 月 30 日前完成報名與繳費手續**

**報名程序：**

1. 請至[www.chpt.org.tw](http://www.chpt.org.tw)公會網站，至最新消息查看課程報名狀況。
  - (1) 若公告修課人數額滿，請勿繳款。
  - (2) 若人數未額滿，請先繳款，登入會員後填寫課程線上報名表。
2. 繳交課程費用方式：
  - (1) 郵局劃撥，劃撥帳號：22672167，戶名：彰化縣物理治療師公會，請於劃撥單通訊欄填寫：課程名稱與成員姓名，留存劃撥存根。
  - (2) ATM、網路ATM或臨櫃繳費，並留存轉帳存根或轉帳成功網頁截圖，戶名：彰化縣物理治療師公會，轉帳號碼：049001001062，台灣銀行員林分行(銀行代號:004)。
3. 填寫課程線上報名表：

請至公會網站([www.chpt.org.tw](http://www.chpt.org.tw))登入會員後，點選要報名的課程選項，進行填寫課程報名表(一起轉帳者，每人仍須寫一份報名表)。
4. 確認報名完成

繳費與填寫報名表5個工作天後，於公會網站之最新消息中公告課程錄取名單，並寄發

信件通知繳費完成。人數眾多時，以彰化縣物理治療師公會會員優先錄取。

## 5. 退費事宜：

● 已完成報名程序，因個人因素無法參與課程：

- (1) 於課程日前7日內(不含上課當天)告知，恕不退費。
- (2) 於課程日前7日以上(不含上課當天)告知，可退5成費用(含轉帳手續費)。

\*費用於課程結束後1個月內退至指定帳戶(請寄信告知:銀行,分行名與帳號)

- (3) 已完成報名，若因公會因素或天災因素(依彰化縣政府規定宣布停止上課時)，課程延期而導致無法前往上課，將全額退費用(扣除轉帳手續費)。
- (4) 若無法參與課程，恕不接受更換學員上課

● 若公告報名人數額滿，卻繳費：

- (1) 請寄信告知進入候補名單，若後續沒候補上時，將扣除手續費(15元)退還金額。郵件內容須包含：姓名、課程名稱、身份證號、電話、身分別(公會會員、他縣會員)、服務單位、退款資料(帳號、銀行名與戶名)

再次提醒繳費前請先至網站確認是否額滿，若額滿，請寄信告知(CHPT2008@gmail.com)且進入候補名單，請勿再匯款或轉帳。

## 交通方式：彰化基督教醫院 院址：彰化市南校街 135 號

### 1. 開車：

- (1) 中山高彰化交流道下→往彰化市方向→右轉接中央路橋→左轉接中山路
- (2) 中彰快速道路彰化出口 →右轉往彰化市→接中山路→左轉旭光路

### 2. 搭大眾運輸：

搭火車至彰化火車站後，搭乘彰化客運於彰基醫院站下車。

### 3. 停車訊息：

建議您可以選擇醫院周邊停車場，每小時約 20~30 元，院方停車費為每小時 30 元。