

彰化縣物理治療師公會 110 年度繼續教育課程

臨床彼拉提斯於兒童姿勢調整與脊椎側彎矯正研討會

課程簡介：

上午課程: 孩童到青少年階段，身體正在蓬勃發育，脊椎側彎容易在此階段形成，如何再度矯正脊椎側彎，促進脊椎健康發育與避免惡化為重要的議題。本課程從脊椎側彎病因、分類介紹，到各種脊椎側彎矯治方法以及缺點/限制與優點說明，包括手術矯正、穿著軟式/硬式背架、運動、徒手調整。脊椎側彎矯正運動，分五個部分 1.核心運動訓練 2.3D 動作矯治 3.生理曲線矯治 4.呼吸與肋骨矯正 5.功能動作矯治脊椎側彎的有效運動矯治，能避免脊椎側彎惡化，促進個案功能表現，改善生活品質。

下午課程: 姿勢不良、脊椎側彎在兒童階段是矯正的黃金時期，實證告訴我們，透過運動治療及矯具的配合，在個案的姿勢調整、旋轉或側彎角度、柔軟度、肺部擴張的狀況、自我形象、柔軟度、生活品質都有提升的效果。彼拉提斯在這中間常常扮演畫龍點睛的好夥伴，對於核心的平衡、肌力及柔軟度之間的協調、身體自我意識的提升及呼吸的引導，都是正向的輔助。本課程探討療效的原理，並透過大量的實際操作，讓臨床治療師可以更精準地透過彼拉提斯幫助更多需要幫助的個案。

課程內容：

110 年 11 月 07 日 (星期日)		
時 間	題 目	講 師
8:30-9:00	報到	
9:00-10:30	脊椎側彎病因與分類	唐詠雯 物理治療師
10:30-10:40	休息	
10:40-12:00	各種脊椎側彎矯治派別原則與運動矯治	唐詠雯 物理治療師
12:00-13:10	午餐	
13:10-14:10	兒童姿勢常見問題 脊椎側彎與時間的關係	彭伊君 物理治療師

	脊椎側彎的類型 非手術脊椎側彎矯正實證	
14:10-14:20	休息	
14:20-16:20	彼拉提斯實際練習 個案討論	彭伊君物理治療師
16:20-16:30	討論	彭伊君物理治療師

講師介紹：

● 唐詠雯 物理治療師 (依上課順序排列)

學歷:

彰化師範大學特殊教育學系博士

成功大學醫學工程研究所碩士

中山醫學大學復健醫學系物理治療組學士

經歷:

【現任】

彤顏健康管理公司營運長

亮顏美學牙科諮詢

嬰幼兒發展與家庭關係促進專業協會總召

【工作經歷】

中山醫學大學物理治療學系助理教授

慈濟技術學院物理治療系講師

仁德醫護專科學校復健科物理治療組講師

臺灣腫瘤癌症運動促進學會常務理事

台中市立復健醫院物理治療師、中興醫院物理治療師

● 彭伊君物理治療師 (依上課順序排列)

學歷:

臺灣大學物理治療學系碩士

經歷:

【現任】

群康彼拉提斯 國際講師

美國運動醫學會ACSM 認證個人教練

STOTT PILATES® (臨床復健) 授證講師

【工作經歷】

臺大醫院 物理治療師

實康復健科診所 物理治療師

台北市立啟明學校 物理治療師

台北市立聯合醫院社區復健 物理治療師
POWERLIFE彼拉提斯教室 健康顧問及訓練課程總監

課程時間：課程於 110 年 11 月 07 日(星期日) 上午 9 點至下午 4 點 30 分

課程地點：身呼吸動作空間

課程人數：20 人，本公會會員優先錄取，錄取名單會隨時更新於公會網站(開課人數未滿 10 人，將不開課)

課程費用：彰化縣公會會員2500元(需自備道具)，如需加購道具3700元；其他公會會員3500元(需自備道具)，如需加購道具4700元(含講義)

課程注意事項（務必詳讀）：

1. 課堂使用道具: 瑜珈墊、瑜珈磚、大顆瑜珈球(直徑65公分)、小顆瑜珈球(直徑26公分)、彈力帶。
2. 需自備道具，如需加購道具課程費用多加收1200元。
3. 教室內可飲食，並提供飲水，請自備環保杯並保持環境清潔。
4. 課程中請勿拍照或錄影。
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。
6. 課程開始1小時後即無法再簽到，仍可上課，但積分將無法登入，若工作人員發現學員，中途消失超過1小時且只回來簽退者不給予簽退並無法登入積分

主辦單位：彰化縣物理治療師公會

協辦單位：身呼吸動作空間

學分認證：台灣醫療繼續教育推廣學會積分申請中

報名方式與繳費管道：報名截止日期：110 年 09 月 30 日 17:30 前完成報名

與繳費手續（若額滿即截止報名）

報名程序：

1. 請至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：社團法人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)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：

(1) 已完成報名程序，因個人因素無法參與課程者：

- 於課程日前7日內(不含上課當天)告知，恕不退費。
- 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)。

※※已報名成功後，若因個人因素無法上課者，無論當時上課人數是已達開課標準，都依照上述原則退費

※※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,分行名帳號)

- 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)。

(2) 若報名人數額滿，但已經繳費者：

- 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：身呼吸動作空間 地址：彰化縣員林市新生路200號4樓

1. 開車：

國道一號→埔鹽系統出口下交流道轉台76縣→員林出口下交流道→中山路一段左轉→員鹿路左轉→新生路右轉→身呼吸動作空間

2. 搭大眾運輸：

(1) 火車：搭火車至員林火車站→後火車站出站走到新生路右轉→身呼吸動作空間

(2) 高鐵轉火車：到台中新烏日站→搭火車至員林火車站→後火車站出站
走到新生路右轉→身呼吸動作空間

(3) 高鐵轉計程車：到台中新烏日站→身呼吸動作空間

3. 停車訊息：

彰化縣員林市新生路 297 號對面空地(嘟嘟房)

一小時 20 元，當日最高 100 元，不使用現金