

肌能系貼紮技術——

Kinesio Taping Method 【運動傷害、肌肉骨骼系統領域】

boa 藍海曙光
BLUE OCEAN ACADEMY

【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。課程將從運動場上常見之動作訓練、急慢性傷害切入，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】

場次	時間	地點
台北場	2018/06/23 · 13:30~17:00 2018/06/24 · 09:00~17:20	國立台灣大學社科院 307 教室

【主辦單位 / 相關網站】

臺灣肌能系貼紮學會(KTAT)

官方網頁：<http://www.kinesiotaiwan.com/>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/ktatic>

【課程表】

	時間	課程	
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
	15:00~15:20	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	劉毓修
	16:00~17:00	肌能系貼紮技術於運動傷害的實例分析與應用	李建志
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	周柏青
	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	杜婉茹
	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	胡家誠
	16:20~17:20	肌能系貼紮技術的應用思維探討	陳詩詠

【講師簡介--肌能系貼紮技術國際講師群】

➤ 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
社團法人臺北市健康新生活協會 理事長
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)

➤ 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)

➤ 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
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)

➤ 杜婉茹

長庚大學 臨床行為科學研究所 碩士
臺灣大學職能治療學系 學士
杏誠復健中心 專業督導
台北市職能治療師公會 常務理事
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
藍海曙光集團 技術長
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 物理治療學系 碩士
永誠復健中心 行政督導
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

➤ **胡家誠**

陽明大學 物理治療學系 學士
永誠復健中心 專業督導
臺北市物理治療師公會 常務理事
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)
身體感知運動訓練課程講師

➤ **陳詩詠**

陽明大學 物理治療學系 學士
財團法人宏恩綜合醫院復健科 物理治療師
社團法人臺灣肌能系貼紮學會 學術主委
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(KT1-3)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。