2022社團法人台灣運動保健協會

自我筋膜放鬆指導員認證課程

(Self Myofascial Release Instructor, SMRI)

認證課程簡章

中華民國111年秋季班

社團法人台灣運動保健協會自我筋膜放鬆指導員

(Self Myofascial Release Instructor, SMRI) 認證課程

1、 研習對象:雲林科技大學。

2、 主辦單位:社團法人台灣運動保健協會。

3、 協辦單位:雲林科技大學。

4、 研習時間:

一天課程, AM:9:00-PM17:00。

5、 報名費用:
原價:$4500元, 學校補助後30人以上包班課程$1600元 (含認證一件、一支滾筒、一顆按摩球、一顆花生球、午餐)。

6、 證照特色說明:

- 身體每一處都是重要的零件, 零件沒定期保養, 加上不當或過度使用, 身體功能會每況愈下。按摩滾筒(massage roller)、按摩球(lacrosse ball)和花生球(peanut ball)就像是把瑞士小刀組, 萬能好用。
- 本課程有別於其他滾筒放鬆課程, 將教導如何自我意識、評估身體功能, 並藉由滾筒, 處理全身從頭到腳的每一處痠痛點及了解它們可能的導因。
- 本課程具獨創橫膈、腰薦、胸肋與肩頸放鬆處理法, 並在課程中探討痠痛背後產生的意義。
- 本課程除了教導自我保健內容之外, 並制定一套完整的教學和簡易身體評估法, 讓未來打算成為健康照護專家者, 具備充分
- 的判斷和指導能力。

7、 **認證通知:協會將於認證日結束後一週**內發送通知電子信函、電子證書與紙本證書，如一週內未收到資料，請主動向協會確認所提供的電子郵件是否正確。

8、 補考:未通過考核者，可另外參加其他認證場次進行補考(只須補考，不須上課)。補考報名者須以電子郵件方式提出申請，並匯款繳納認證費500元。

9、 講師介紹:

蔡淮舜CPT , HSKC , SMRI , SMT

國立高雄大學-運動競技學系

- 社團法人台灣運動保健協會硬式壺鈴教練認證課程教官
- 社團法人台灣運動保健協會運動按摩技術員認證課程教官
- 社團法人台灣運動保健協會筋膜適能專家認證課程教官
- 社團法人台灣運動保健協會自我筋膜放鬆指導員認證課程教官
- OK-BODY Project 私人教練
- 英明國中羽球隊體能教練
- 民權國小羽球隊體能教練
- 莊敬國小羽球隊體能教練

10、 報名方式:請至學校報名窗口，填寫報名資料與繳交費用，並請加入LINE課程群組

【雲林科技大學-證照課程】

https://line.me/ti/g/NaCZjiSAaW

11、 關於報名有任何疑問，可掃描LINE群組詢問相關事宜，或E-mail詢問:
2016tatha@gmail.com，來信請註明參加課程名稱與日期，以及同學的大名

★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
2. 報名同學，請記得加入**LINE**課程群組，以方便日後課前聯繫事宜。
3. 如因人數不足或颱風等不可抗力因素，主辦單位保有延期、調整地點或取消課程之權力，並會主動聯繫已報名學員，辦理延期及退費事宜。
4. 請自行攜帶水壺或水杯，上課穿著輕便衣褲。
5. 開課前一周內因確診無法出席，請事先告知並提供快篩陽性證明，主辦單位將協助辦理退費事宜。

自我筋膜放鬆指導員(SMRI)認證課程日程表

時間	內容
09:00 - 09:30	介紹 (Introduction) - 筋膜概述 - 筋膜與功能性動作的關係 - 滾筒和球的使用時機、部位與禁忌 - 呼吸對動作的影響
09:20 - 12:00	人體各部位放鬆法示範與教學 (Demonstration and teaching in each segment of lower body) - 下半身放鬆法：足部、小腿、大腿、臀部
12:00-13:00	午餐
13:00–14:30	人體各部位放鬆法示範與教學(Demonstration and teaching in each segment of upper body) - 上半身放鬆法：腰部、下背、腹部、胸肋、胸部、肩胛、頸部
14:40–16:00	自我筋膜放鬆法教學指導演練(Teaching practice of SMR)
16:00-17:00	總結、問答與考核 (Summary, Q&A, Exam)