

# 2024 運動員軟組織處理研習會：

## 肌筋膜放鬆按摩課程

一、 主題： 肌筋膜放鬆按摩課程(Myofascial Release Technique)

二、 課程概要:

運動員軟組織處理是運動員訓練或參賽前後最需要的服務，讓運動員肌肉與筋膜處於最佳狀況。肌筋膜放鬆按摩術在國外已流行超過 20 年，它是一種對肌肉或其他結締組織放鬆的一種手法，筋膜系統是一層包覆於肌肉及骨骼結構之外的堅韌結締組織，它覆蓋整個身體從頭到腳形成一個立體網絡，是人體中最大的結締組織網絡系統，其功能是支撐、穩定和緩衝肌肉與骨骼結構，因此可作為肌肉在運動時的外在固定系統與動態時柔軟性的系統。本課程將藉由現今最新的筋膜及肌肉解剖串聯結構，認識筋膜系統的構造和功能，從而了解通過治療筋膜系統來處理運動員身體上的各種運動訓練所造成的緊繃。並從這些肌筋膜系統的認識基礎上，教導肌筋膜放鬆按摩術。本課程內容著重在實際操作。

本課程授課教師協助許多棒球、網球、排球與田徑選手處理運動訓練造成的肌筋膜緊繃與運動傷害，也指導基層運動教練肌筋膜處置方式，經驗非常豐富。這個課程適合各單項運動教練、物理治療師、運動傷害防護員、運動健身教練、推拿師、運動整復人員、體育相關從業人員等參加，可以讓這些對肌筋膜治療有興趣的人員從中獲益。

三、 主辦單位：中華民國運動教練學會

四、 協辦單位：國立體育大學

五、 研習日期：民國 113 年 6 月 15、16 日(星期六、日)

研習時間：早上九點至下午五點

六、 研習地點：國立體育大學運保系行政 206 教室

七、 參加對象：

(一) 凡國內各級運動教練、學校教師、運動員及對本研習課程有興趣者均可報名參加。

(二) 本研習會限名額 50 名，人數不滿 15 人不開課。

八、課程內容：研習會日程表如附件一。

九、實施方式：學理介紹與實務技術操作。請所有學員務必攜帶無袖與短褲服裝。

十、報名方式：<https://forms.gle/aVD7RwWnJ1vu4uEv9>  
網路報名(或掃 QR-Code)



(郵局局號 700 郵簿儲金帳號: 0001344-0739945

戶名：中華民國運動教練學會湯文慈，如線上轉帳請截圖匯款畫面)。研習費用 6,500 元整。如果無法前來者無法退費，請至下梯參加。

(一) 中華民國運動教練學會聯繫方式如下：

秘書：李筱苹

地址：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 7 樓 701A 室

電話：(02) 8771-1808

電子信箱：coach.twn@gmail.com

(二) 報名截止日期：自即日起至 113 年 6 月 10 日截止

(三) 報名費：6,500 元整

(四) 課程資料：上課之講義當天發送乙份。

十、評核：全程參與研習者頒發研習時數。

十一、附則：

參加人員請逕向貴單位申請公差假。

## 講師介紹

### 張曉昫教授

#### 現任

國立體育大學運動保健學系教授兼通識教育中心主任

#### 學經歷

國立體育大學體育研究所運動保健組博士

中山醫學大學物理治療學系副教授兼系主任

台中市物理治療師公會理事長

興農牛職棒球隊運動傷害顧問

亞洲盃青年棒球錦標賽中華隊隨隊物理治療師

美國職棒波士頓紅襪隊球員訓練及發展中心短期訪問

2023 年 U18 青棒國家隊隨隊物理治療師

2022 年 全國大專院校運動會醫護組組長

2018 年 印尼亞帕運中華台北國家隊隨隊物理治療師

2018 年亞洲東區 U19 女子排球錦標賽中華隊隨隊物理治療師

2018 年亞洲 U19 女子排球錦標賽中華隊隨隊物理治療師

2016 年台維斯盃國際男子團體錦標賽中華隊隨隊物理治療師

2014 年青年台維斯盃網球團體錦標賽世界組決賽中華隊隨隊物理治療師

解剖列車及肌筋膜放鬆術(Anatomy Trains Myofascial Meridians)課程結業

深層組織按摩課程(deep tissue massage)結業

臟器鬆動術 level I, II, III, & IV 課程結業

顱薦椎療法 level I & II 課程結業

動態貼紮(Dynamic taping) level I & II 課程結業

功能性訓練(Functional Training)課程結業

國際筋膜適能健身教練(Fascial Fitness Level I & II, Introduction and Trainer Course)課程結業

動力筋膜刀國際認證 Level I 課程結業

YMCA 個人運動指導員及團體指導員

運動按摩(書籍翻譯作者)。禾楓書局有限公司。ISBN 978-986-6287-24-4。

深層組織按摩(書籍翻譯作者)。禾楓書局有限公司。ISBN 978-986-6287-25-1

肌筋膜放鬆術：徒手治療指南(書籍翻譯作者)。華騰文化。ISBN：9789869548441

徒手治療指南關節鬆動術與矯治術：以實證為導向。禾楓書局有限公司。ISBN：9789869852777

傷害照護之運動按摩(書籍翻譯作者)。禾楓書局有限公司。ISBN：9789869906852

## 研習會日程表

日期	時間	課程內容
第一天	08：30—09：00	報到
	09：00—10：20	解剖列車原則及肌筋膜放鬆術基本原理 講師：張曉昀博士
	10：20—10：30	休息時間
	10：30—12：00	筋膜組織與生物力學的調節 講師：張曉昀博士
	12：00—13：30	午餐休息時間
	13：30—15：00	肌筋膜放鬆術之淺層背部路線及實務按摩操作 講師：張曉昀博士
	15：00—15：20	休息時間
	15：20—17：00	肌筋膜放鬆術之淺層腹部路線及實務按摩操作 講師：張曉昀博士

日期	時間	課程內容
第二天	08：30—09：00	報到
	09：00—10：20	肌筋膜放鬆術之側面路線、旋轉路線及實務按摩操作 講師：張曉昀博士
	10：20—10：30	休息時間
	10：30—12：00	題目：肌筋膜放鬆術之上肢路線、功能性路線 講師：張曉昀博士
	12：00—13：30	午餐休息時間
	13：30—15：00	題目：自主肌筋膜放鬆術及操作 講師：張曉昀博士/助教
	15：00—15：20	休息時間
	15：20—17：00	題目：分組評估練習、個案討論、Q&A 講師：張曉昀博士/助教
	17：10—17：30	大合照 & 賦歸