



## 從復健到訓練的橋樑：肌力與體能訓練的臨床整合概論 (線上直播)



### 課程代碼

**115B004** 【依據本會學術委員會 115 年度工作計畫辦理】

### 課程特色

隨著運動風氣的盛行，國人健身、從事體育休閒活動的比例日漸提高，傷後復健的目標也從減輕疼痛、改善日常活動等低負荷的動作需求，提高到要能夠執行相對高負荷動作訓練，做為回到運動場上的準備作業。

「從傷後復健到回到運動休閒及表現」這條道路上往往需要多位角色、專業的共同參與，包括醫師、物理治療師、運動防護師、運動教練等。「假設 0 分是死亡、60 分是健康、100 分是頂尖運動表現」，物理治療師的養成教育多分布在 20 到 60 分的範圍，而教練專精的範圍則多在 60-100 分。許多運動愛好者，從醫療機構復健、治療完，無法銜接到原先的運動表現。這類族群多處在 40-80 分的階段，剛好介於「專業間的斷層」，常需同時具備「醫療」及「運動訓練」背景的專業人員。

這堂課，講師希望透過自己治療師及教練的雙重背景，來探討兩專業之間常有的盲點，並補足專業之間的斷層，例如治療師如何讓一位日常功能皆正常、但高強度下訓練或比賽時又會感到不適的運動員，透過其他運動訓練如肌力、爆發力、增強式訓練等，銜接到 Return to play(回到運動場上)；或者，「肌力與體能訓練」也能像其他技術如貼紮、關節鬆動術、動作控制訓練等，是治療師可以用的另一種工具，來改善病患、一般族群等疑難雜症。

引述美國運動醫學會提出的「Exercise is medicine(運動即良藥)」，開立治療、藥物是醫療人員的家常便飯，但在接下來的時代，除了治療師開立的「運動治療」處方，若具備安排「運動訓練」處方的相關知識，能提供病患、特殊族群、業餘運動愛好者、職業運動員等更全面的照護。

## 主辦單位

中華民國復健醫學發展協會

## 合作單位

杏林國際教育中心

## 課程大綱

時 間	大 綱	座 長
08:30-09:15	線上簽到	
08:50-09:00	致歡迎詞	理事長
09:00-10:00	醫療與訓練的模糊地帶 The Gray Area between Rehab & Performance	陳曉謙
10:00-10:20	休息	
10:20-12:00	從復健銜接到訓練-復健期間經歷的各個階段 Bridging the Gap from Rehab to Performance	陳曉謙
12:00-13:00	午餐時間/線上簽到退	
13:00-14:30	功能性訓練 & 特殊族群的運動處方 Functional training & ExR for special population	陳曉謙
14:30-14:50	休息	
14:50-16:30	臨床應用與案例解析 The Application & Case analysis	陳曉謙
16:30	賦歸/線上簽退	

## 課程師資

陳曉謙 PT, MS, CSCS

佳齡健康 運動醫學總監

學歷	國立臺灣大學物理治療學系碩士 國立臺灣大學物理治療學系學士	
現職	佳齡健康 運動醫學總監 國立陽明交通大學物理治療輔助科技學系兼任專技講師	
經歷	盧彥勳國際網球俱樂部肌力與體能訓練師 體育署黃金計畫-楊俊瀚個人物理治療師 鉞適物理治療所物理治療師 中華民國田徑協會-奧運培訓隊物理治療師	

## 課程費用

身份別	費用	說明
物理治療師(生)	1200 元	
職能治療師(生)	1200 元	
運動防護員	1200 元	
其他人員	1200 元	上述各專業學(科)系學生、健身教練、肌力與體能教練及熱衷運動健身的同好

□ 3/11(三)前報名且完成繳費者，早鳥優惠價 1100 元/人。

□ 曾經參加本協會辦理之繼續教育課程之舊學員，優惠價 1000 元/人。

□ 3 人以上同行立即享有優惠價 900 元/人。

□ 10 人以上同行立即享有優惠價 750 元/人。

【註1】以上優惠不得重複！

【註2】3 人(10 人)以上團報，團員可參加不同日期，並可自行匯款(請填自己的銀行代碼及匯款帳號)。或由 1 人統一匯款「課程總費用」，其餘好友仍需【個別】完成線上報名及填寫【個人 e-mail】。(請填寫與匯款者相同之銀行代碼、帳號及金額 或「000」皆可)。

【註3】3 人(10 人)以上團報，線上報名時由團報代表人在【團報同行好友】欄位中填入全部團報者姓名，其餘好友於該欄位填入團報代表人姓名。

## 上課時數

◆ 目前線上直播課程皆視為實體課程，不受網路繼續教育六年八十點上限之限制。

認證單位	繼續教育課程積分數	認證字號
台灣醫療繼續教育推廣學會(物理治療)	專業課程 7 點	台醫教繼物字第 1150004 號
臺灣職能治療學會(職能治療師生)		職字第 115011909 號
台灣運動傷害防護學會(運動防護員)	5.5 小時	運競(三)字第 1150004828 號

## 上課時間

日期	時間	直播地點	會議連結
2026/03/29 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2026/03/24 e-mail 寄出

## 客服專線

林秘書 0988-196633 / 07-3439710 / LINE ID:@rmdaroc

mail  [service@rmdaroc.org](mailto:service@rmdaroc.org)      加入好友

## 學員須知

### 報名方式：

1. 一律採先繳費後再報名。【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】
2. 完成繳費後，請務必至本會**線上報名系統**：<http://signup.rmdaroc.org> 報名  
將匯款帳號及資料填寫正確始為完成報名手續。
3. 請於完成報名 24 小時後（例假日順延）至**錄取名單查詢**是否報名成功!!
4. 需要公文者敬請來電或 **e-mail** 告知。
5. 報名期間為 115 年 1 月 4 日中午 12 時 30 分起至上課日前三天【3/25】止，名額有限，請儘早報名。

### 繳費方式

請一律使用 ATM 或網路 ATM 轉帳

銀行代號：台灣銀行（004）

轉帳帳號：224001-009925

## 注意事項

1. 學員需自備能連接網路之設備(如手機、電腦、平板等)，並安裝 **ZOOM 軟體**(**不需**註冊帳號密碼)，如無網路者，請勿報名。
2. 因應審查單位規範，學員務必完成上下午簽到簽退共四次、課前/課後測驗及滿意度問卷，始能認證醫事人員繼續教育積分及核發電子研習證書。
3. 本會將於開課前五天 E-mail 上課通知(含會議連結/簽到退表單連結/前後測驗連結/滿意度問卷連結及電子講義連結)給學員。**未收到者，請主動與本會聯絡**，謝謝您的配合！
4. 課程費用包含軟體費、講師費、電子研習證書。完成全程課程者始核發電子研習證書，並協助登錄醫事人員繼續教育積分管理系統。
5. 課前請詳閱簡章之課程內容或利用課程諮詢專線。**報名後因故取消，本會酌收行政處理費 200 元後退回。逾截止日【3/25 23:59 止】恕不得退費及轉課**。請務必確認後再報名，已繳費者即表示願意接受本簡章文字之契約規範。
6. 部分醫事人員類別登錄繼續教育積分後，須待積分審查單位複審通過後(本會 **3/30 提交成果報告後 30 個工作日內**)方為有效積分，若急迫換照請斟酌後再報名。
7. 研習費用收據(需要核銷者)於課程結束後郵寄寄出；收據開立日期以開課日為準。

8. 直播當天，若因講師端、ZOOM 軟體端、全國網路連線異常(以新聞或有關單位公告為準)等不可抗力事故，本會提供延期或全額退費，延期辦法依本會公告為準。
9. 直播當天，若因學員端之網路、設備操作等事故，導致無法正常觀看直播，恕無法退費及轉課。
10. 如遇不可抗力之因素或報名人數不足，本會保留取消課程之權利並保證退還全額費用，若有造成不便，敬請見諒！



杏靈小作坊與您一起……

游魂 復 健 之 者