

2025 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



一、 **研習對象**：朝陽科技大學師生。

二、 **主辦單位**：社團法人台灣運動保健協會。

三、 **協辦單位**：朝陽科技大學-衛生保健組

四、 **研習地點與時間**：

朝陽科技大學，2025/11/29。09:00-17:00。

五、 **報名費用**：

原價：\$4500

本次報名費用：1250元(含一件認證衣、一支滾筒、一顆按摩球、一顆花生球、講義、餐費與證照費)
。受訓名額40名，額滿截止。(請本人帶現金至衛保組報名)

六、 **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。

七、 **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，二週內寄發紙本證書，如未收到以上資料，請主動向協會確認所提供的資訊是否正確。

八、 **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

九、 講師介紹：

蔡淮舜 CPT , SFG, 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講師(HSKC)
- 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講師 (SMRI)
- 社團法人台灣運動保健協會自我筋膜調整技術員認證課程講師 (SMAT)
- 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(SMT)
- 社團法人台灣運動保健協會功能性訓練專家認證課程教官(FTS)
- 社團法人台灣運動保健協會筋膜適能專家認證課程教官(FFS)
- 普門中學女籃隊體能教練
- 英明國中羽球隊體能教練
- 中華職棒選手個人體能訓練師



十、 報名方式：請欲參加活動同學親自至衛保組報名繳費。

★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. 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。
3. 請自行攜帶水壺或水杯。



自我筋膜放鬆指導員認證課程-日程表

時間	內容
9:00 - 9:30	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
9:40 - 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	午休
13:00 - 14:00	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
14:10 - 15:00	自我筋膜放鬆法教學演練(Teaching practice of SMR)
15:00 - 17:00	總結、問答與考核 (Summary, Q&A, Exam)