

# 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

- 一、 **研習對象：**全校師生。
- 二、 **主辦單位：**朝陽科技大學衛保組。
- 三、 **共同主辦單位：**社團法人台灣運動保健協會。
- 四、 **報名方式：**請攜帶報名費用 1050 元，親自到衛保組報名；為公平原則，不採保留名額報名方式，報名後概不退費。
- 五、 **研習地點與時間：**  
朝陽科技大學體育館，韻律教室。  
111年5月1日(星期日)，09:00-17:00。
- 六、 **報名費用：**1050 元(含午餐、證照費送滾筒、按摩球、花生球)。
- 七、 **報名時間：**  
即日起至111年4月22日(週五)，受訓名額35名，額滿截止。
- 八、 **證照課程說明：**  
本課程內容設計以預防運動傷害與增加運動表現為目的，教導學員利用機能貼布進行貼紮處理。課程中，學員必須學習基礎運動傷害知識與判斷，並了解運動中的基礎人體肌動學概念與各種不同機能貼布貼法，以成功應用在運動訓練及比賽當中。
- 九、 **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與電子證書，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。
- 十、 **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。

## 十一、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

## 十二、報名時需填寫衣服尺寸，請再報名前先測量好，以利作業流程



	肩寬	胸圍	袖長	衣長
XS	37	43	16	63
S	39	47	18	66
M	41	49	19	67
L	42	51	19	69
XL	43	53	19	70
XXL	44	55	20	72

誤差正負兩公分  
平放測量  
單位:CM

### ★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. 請穿著短袖上衣及短褲上課。
4. 因應 Covid-19 防疫措施上課時請全程配戴口罩。

## 自我筋膜放鬆指導員(SMRI)認證課程日程表

時間	內容
09:00 - 09:20	介紹 (Introduction) <ul style="list-style-type: none"><li>- 筋膜概述</li><li>- 筋膜與功能性動作的關係</li><li>- 滾筒和球的使用時機、部位與禁忌</li><li>- 呼吸對動作的影響</li></ul>
09:25 - 12:00	人體各部位放鬆法示範與教學 (Demonstration and teaching in each segment of lower body) <ul style="list-style-type: none"><li>- 下半身放鬆法：足部、小腿、大腿、臀部</li></ul>
12:00-13:00	午餐
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) <ul style="list-style-type: none"><li>- 上半身放鬆法：腰部、下背、腹部、胸肋、胸部、肩胛、頸部</li></ul>
14:00 - 16:00	自我筋膜放鬆法教學演練 (Teaching practice of SMR)
16:00-17:00	考核、問答、總結 (Summary, Q&A, Exam)