

臺北市政府體育局 2019 年基層訓練站增能課程

Flossband 運用於筋膜動力鏈訓練與運動傷害修復

壹、計畫宗旨：

本次課程由執業超過二十年同時也是 Flossband 亞太地區的國際認證講師的潘青正物理治療師，為教練、運動防護員分享以筋膜線的角度來評估人體動力鏈、動作控制模式、筋膜過度使用造成的傷害，並且應用簡單的工具 Flossband 來針對軟組織疾患採取運動或徒手治療模式以達到類似增生療法的效果。Flossband 是基於肌筋膜鬆動概念，衍生出四種強度的 Flossband，不同的阻力程度，可以在不同深度組織給予不同等級的刺激，運用 Flossband 能快速改善關節的活動範圍、恢復正確的結構力學、解開沾黏的軟組織、減少疼痛、加速恢復，運用在運動訓練上，破壞慣有的動力傳遞鏈，重新訓練正確的動作模式，以達到訓練及改善疼痛的效果。

貳、主辦單位：臺北市政府體育局

參、承辦單位：臺北市立大學

肆、課程日期：2019 年 12 月 1 日(星期日)。

伍、課程地點：臺北市立大學天母校區科資大樓 C509 階梯教室 (臺北市士林區忠誠路二段 101 號)。

陸、舉辦方式：學科教學、實務操作，日程表如附件一。

柒、參加對象：臺北市基層訓練站教練、各級學校專任運動教練、教師、運動防護員、物理治療師、運動員、學生優先錄取。

捌、報名方式：即日起至 11 月 15 日（星期五）。僅提供網路線上報名，網址如下：<https://reurl.cc/rIQydE> 或掃描下方 QR 碼連結報名網址。

玖、學分認證：全國教師在職進修時數、公務人員終身學習時數、運動傷害防護員時數（申請中）。

附則：本課程全程免費、提供午膳。不提供講義，請自備筆記本、水杯。自行開車學員，請依相關規定繳交停車費用（交通資訊請見附件二）。本辦法如有未盡事宜，請逕洽承辦人陳先生、曾先生，電話：02-28718288#6407。E-mail: kanpai64081@gmail.com。



附件一、活動日程表

臺北市政府體育局 2019 年基層訓練站增能課程 Flossband 運用於筋膜動力鏈訓練與運動傷害修復 日期：民國 108 年 12 月 1 日	
08:30-09:00	報到
09:00-10:30	運動傷害基礎評估(軟組織評估)與筋膜動力鏈-筋膜線代償概念
10:30-10:40	休息
10:40-12:00	Flossband 的核心理論及原則
12:00-13:00	午餐
13:00-15:00	Flossband 的使用技巧及適用時機
15:00-15:10	休息
15:10-17:00	Flossband 運用於上肢常見運動傷害處理
17:00-17:50	Flossband 運用於下肢常見運動傷害處理
17:50-18:00	問與答
18:00-	歸賦

附件二、交通資訊

論壇地點：臺北市立大學天母校區科資大樓 C509 階梯教室 (臺北市士林區忠誠路二段 101 號)	
自行開車	臺北市士林區忠誠路二段 101 號。停車場出入口位於臺北市啟智學校對面。
大眾運輸 方式一	1) 搭乘捷運淡水線→士林捷運站 2) 步行至士林官邸(中山)公車站 3) 搭乘 279、203、285、606、685、646 路公車→啟智學校站 4) 步行至天母校區
大眾運輸 方式二	1) 搭乘捷運淡水線→士林捷運站 2) 步行至捷運士林站(中正)公車站 3) 搭乘紅 12 路公車→啟智學校站 4) 步行至天母校區
大眾運輸 方式三	1) 搭乘捷運淡水線→芝山捷運站 2) 步行至忠誠公園公車站 3) 搭乘紅 12、279、203、285、606、685、646 路公車→啟智學校站 4) 步行至天母校區
大眾運輸 方式四	1) 搭乘捷運淡水線→芝山捷運站 2) 步行至忠誠公園公車站 3) 搭乘紅 12、279、203、285、606、685、646 路公車→啟智學校站 4) 步行至天母校區

附件三、講師介紹

潘青正 執行長

學經歷

臺灣法西亞康復技術培訓學院 技術總監

FKT 筋膜動力鍊訓練系統 執行長

杉合運動醫學中心 執行長

樂點職能醫學運動中心 執行長

德國 EASY FLOSSING 亞洲地區國際認證講師

高雄醫學大學物理治療學系 臨床指導教師

台中弘光科技大學 物理治療學系 大學業界講師

