

**國家科學及技術委員會中部科學園區管理局**  
**112 年度中部科學園區專業及技術人才培訓計畫**

課程名稱：勞安課程-身體保健自己來筋骨輕鬆不痛痛

課程簡介：

辦公室員工因為工作忙碌或工作類型需要沒有養成運動習慣，因久坐造成的身體危害是本次課程授課重點，雖然大家的工作狀態不同，運動習慣不一樣，但是身體的運作方式卻是不變的，如何去熟悉並有效率的運用身體是一件很重要的事！

上課時間	課程名稱	課程綱要	講師	上課地點
2023/07/06(四) 9:00~16:00	勞安課程-身體保健自己來筋骨輕鬆不痛痛	1.脊椎常見傷害與自我保健 2.肩膀常見傷害與自我保健 3.手肘、手部常見傷害與自我保健 4.下肢常見傷害與自我保健 5.肌力訓練與核心鍛鍊 6.瑜珈、氣功應用在自我保健上的練習	禾心物理治療所張勝傑 物理治療師	線上軟體： Google Meet 上午：線上課程 下午：實體線上併行(實體上課地點：中科虎尾園區管理中心(於園區汙水處理廠內))

報名方式：

1. 網路網址：<https://forms.gle/i8YuCvWC2pUFeqTq9>
2. Email 報名：d875212@gmail.com 鄭小姐 andii@nchu.edu.tw 劉先生
3. 電話報名：04-36068996#1007 鄭小姐 #1008 劉先生



備註：

註 1：本課程全程免費，歡迎報名參加。中部科學園區（包含台中園區、后里園區、虎尾園區、二林園區及中興園區）園區事業從業員工、中部科學園區管理局職員、國家科學及技術委員會創新創業激勵計畫團隊成員、園區外各產業從業人員或中部地區大專院校應屆畢業生。（因名額有限，若報名人數過多或資格不符，本計畫辦公室保有篩選報名人員之權利），報名成功者將另以電子郵件通知。

註 2：本課程受訓學員出席率達上課總時數 80% 者，可獲頒訓練證明書。

註 3：本課程需收取保證金新台幣 2,000 元，報名成功者請按通知電子郵件所述繳費方式依限繳交。報名學員上課出席總時數達 80% 者課程結束後退回，未達 80% 者將沒收保證金不予退還，完成課程者可全額退還，亦可保留延用至下次課程！

註 4：請自備電腦或其他裝置連線上課，教學軟體使用方式再另以電子郵件通知。

註 5：計畫網站：<https://110caic.com/>

講師資訊：

講師現職	最高學歷	講師專長
禾心物理治療所 物理治療師	成功大學物理治療學系	1.英國 KINETIC CONTROL 全認證動作控制治療師 2.法國內臟筋膜鬆動術 Level 1.2.3 3.POLESTAR 國際皮拉提斯專業墊上指導員 4.捷克動態神經肌肉穩定術 Level 1.2 認證 5.英國 Born to walk- Functional fascial releasing 徒手功能性筋膜放鬆 6.美國國際骨科動作專家培訓 Level 1.2 7.FISAF 國際體適能認證指導員 8.美國 Balanced Body Reformer 核心床培訓課程 9.TRX 懸吊系統訓練培訓 10.挪威 Redcord 紅繩懸吊系統訓練 neurac1.2