

1141_亞洲大學物理治療學系
Balanced Body 人體黏土 3D 解剖學 證照班
(本課程為自費國際認證課程)

一、課程簡介

物理治療為處理人體動作的專業，因此人體解剖學是本系重要的專業基礎，所有專業養成的課程都需架構於此一基礎上，同時人體解剖與動作相關的知識亦為國家證照考試的考科。而徒手觸診或是肌力訓練都是物理治療師臨床上非常重要的技術與能力，然而全身肌肉層層相疊甚至錯綜複雜，這非常挑戰治療師對於技術精準度的掌握。

為了能夠讓解剖學的知識更加深刻且輕鬆地刻劃在學員的心中，Balanced Body 設了一整套立體骨架，讓學員透過黏土親再將臨床上常用到且常失去功能的肌肉，由內而外、由深到淺，一層層 一條條地親手建立。

本”人體黏土 3D 解剖學”課程是透過親手將解剖學上的肌肉以特殊黏土黏滯在骨架上，由內而外，有深到淺，加深學員記憶肌肉與骨骼的排列位置，以及學習如何應用知識於動作訓練或是徒手肌筋膜調整技術之中，奠定未來許多的技術學習與實際操作的基石進行適當的運動設計。此一認證課程將透過人體黏土 3D 方式引導學生更清楚的了解控制人體動作的肌肉及功能，並進而學習運動設計的原則。此一課程能有助於本系學生在專業課程及臨床的應用，為提高學生的專業基礎及增加未來的就業競爭力。

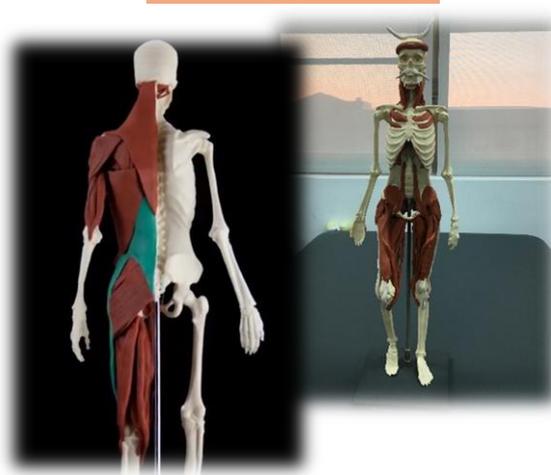
完成本課程並通過課程考核，可取得國際 Balance body 系統所核發之認證。

一起來玩人骨拼圖
探索與體驗人體肌骨的奧秘

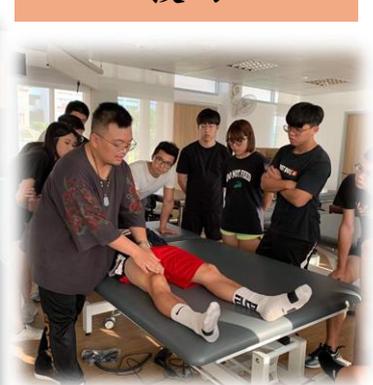
手做肌肉 3D



肌肉 3D 模型



學習肌肉訓練
技巧



二、上課日間與時間:

第一日:11月29日(六) 09:00-17:30。

第二日:11月30日(日) 09:00-17:30

三、上課地點: V114

考試時間 : 11月30日(日) 13:00

四、課程費用與繳費方式

Balanced Body AI3D in 亞洲大學物理治療學系	11,250 元*備註
---	--------------------

*備註本課程費用包括 Balanced Body AI3D 國際官方講義、以及教育影片。

報名截止 : 10/30 (五) 17:00

*報名時間需以系統時間為準,逾期報名皆不納入計算。

名單公布 : 11/ 03 (一) 12:00 pm

收費時間 : 11/4 (二) 9:00-12:10

(報名成功者需至系辦繳交課程費用,有問題者請洽系辦)

本課程開班人數至少 20 人

通過本課程者,可申請學校證照獎勵補助

五、講師介紹

張德裕, Daniel Chang, M.S., P.T.



張德裕治療師是 Balanced Body Pilates 在台灣的資深彼拉提斯教官,他同時也是 GYROKINESIS 嬋柔墊上動作認證教官,融合許多不同身心動作技術、徒手治療技術於臨床工作之中已逾 20 年,目前是德建康肌適能中心的主任、Barral Institute 與 Upledger Institute 台灣區主持人、國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學習兼任臨床技術助理教授,引進許多國際徒手與動作治療訓練課程,培育物理治療師更健全的全人介入模式,提升服務品質以及自費市場的能力。

五、課程時間表

Balanced Body AI3D

DAY 1	
9:00 - 12:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 黏土解剖學的介紹，骨架模型的建立，黏土與肌肉模型的製作 ● 髖部-深層旋轉肌群的建立- <ul style="list-style-type: none"> ➢ 閉孔內、外肌、孖下、上肌、股方肌、梨狀肌 ➢ 梨狀肌伸展的迷思 ➢ 股方肌的啟動，股骨頭穩定誘發 ➢ 閉孔肌的徒手深層肌筋膜放鬆/網球放鬆 (Deep Tissue massage and props for muscle release techniques) ● 髖部-深層屈肌的建立- <ul style="list-style-type: none"> ➢ 腰大肌與髂肌 ➢ 釐清腰大肌的功能 ➢ 喚醒腰大肌與髂肌的功能性核心穩定腳色 (Psoas Sit Up) ● 髖部--屈肌的建立 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 股四頭肌、縫匠肌、縫匠肌
12:30 - 1:30	Lunch
1:30 - 5:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 髖部--外側肌群的建立 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 闊筋膜張肌、臀小肌、臀中肌、髂脛束、臀大肌 ➢ 肌筋膜滾動術 (Myofascial Ball Rolling) ● 髖部-內側肌群的建立 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 內收長、短肌、股薄肌、內收大肌、恥骨肌、股薄肌 ➢ 內收大肌的功能: 從閉鎖鍊動作探討臀肌與骨盆位置的關係與重心轉移 ● 髖部-後伸肌群的建立 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 半腱半膜肌、股二頭肌、半腱肌 ➢ 深層組織筋膜放鬆: 打開半腱肌肌與股二頭的空間 (Deep Tissue Massage for opening the Gap between ITB and biceps femoris) ● 呼吸肌群的建立- <ul style="list-style-type: none"> ➢ 橫膈肌、外/內肋間肌、前/中/後斜角肌群 ● 骨盆底肌群的建立 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 深層骨盆底肌群 ➢ 淺層骨盆底肌群 ➢ 動作體驗深淺層骨盆底肌群的功能效益
Day 2	
9:00 - 12:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 背部肌群:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 枕骨下四大肌群-頭後大小直肌、頭上下斜肌 ➤ 腰方肌、橫突間肌、棘突間肌、脊椎旋轉肌、多裂肌、 ➤ 豎脊肌群 (脊肌、髂肋肌、最長肌)、胸腰筋膜、後上/下鉅肌 ➤ 深層組織筋膜放鬆: 枕骨下肌群 ● 探索胸腰筋膜 ● 頸部肌群 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 頭長肌、頸長肌、胸鎖乳突肌 ➤ 頸部深層肌肉啟動: 鼻子畫圈 (nose circle) ● 腹部肌群 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 腹橫肌、腹直肌、內/外腹斜肌 ➤ 核心啟動與訓練: Roll down and up/Spine Twist/Roll Over preparation
12:30 - 1:30	Lunch
1:30 - 5:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 肩膀與手臂 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 旋轉肌袖 (棘上/下肌、小圓肌、肩胛下肌) ➤ 手肘屈肌-肱肌、喙肱肌、肱二頭肌 ➤ 手肘伸肌-三頭肌 ➤ 肩胛動作肌群-前鉅肌、大/小菱形肌、提肩胛肌、胸小肌 ➤ 闊背肌、胸大肌、三角肌、斜方肌 ➤ 肌筋膜滾動術 (Myofascial Ball Rolling):提肩胛肌、胸小肌、脊下肌、小圓肌 ➤ 肩胛上轉穩定訓練: Mini Swan ➤ 胸大肌的訓練與伸展 ➤ 三角肌對肱骨頭的穩定腳色探討

六、 報名連結

<https://forms.gle/uqshuhNbtq8HcpxNA>

