



醫事人員繼續教育系列課程

The Series Academic Course of Persisting Education

孕產婦體適能及運動介入研習會 (線上直播)



課程代碼

114B008 【依據本會學術委員會 114 年度工作計畫辦理】

課程特色

懷孕是一個非常特殊的歷程，會漸進經歷身體上各種的改變，每一個階段都會不一樣、每一個孕婦也都是獨特的。孕婦所經歷的轉變不是只有肚子變大與生產過程而已，還包括了：身體容易疲累、骨盆不穩定、下背痛、肩膀緊繃、下肢水腫、膝蓋疼痛、腹直肌撕裂症與失能、體態改變與關節異位等等多種狀況。好消息是大部分狀況是可以透過有效的運動訓練獲得緩解與改善，也能讓孕婦與產婦體驗一段舒服愉快的懷孕歷程。

美國婦產科醫學會（ACOG）的運動準則，其中就提到：孕婦應該做「中等激烈強度的運動」，每次 30 分鐘，狀態好漸進增加時間，每週累計至少 150 分鐘。在 ACOG 的準則，建議以有氧運動為主，因為有氧運動除了可以提升孕婦體適能外，也可以強化胎盤的狀態，充分提供胎兒成長必須的氧氣與營養。

本次課程將深入學習整個孕期的生理學與身體功能的理論以及運動指導。孕期主要分為四個階段：懷孕前期、懷孕中期、懷孕後期與生產後。課程會先整體性的講述孕期與產後的生理學與身體功能概況，接著針對各期做深入的講說，也會特別提出每一期可能面臨的狀況，比如懷孕後期的下背痛或是產後的腹直肌撕裂症等等多種狀況。再根據特定的狀況提出建議的運動處方，教導專業人員如何有效執行運動指導。課程內容相當豐富實用，機會難得，歡迎大家踴躍報名！

主辦單位

中華民國復健醫學發展協會

合作單位

杏林國際教育中心

課程大綱

時間	大綱	內容簡介	座長
08:30-09:15	線上簽到		
08:50-09:00	致歡迎詞		理事長
09:00-10:00	孕產婦各分期的生理變化	介紹孕婦及產婦在各分期會有的症狀、身體變化和需求，包含自然產、剖腹產會遇到的疤痕問題。	張珉瑄老師
10:00-10:20	休息		
10:20-12:00	骨盆底肌功能性解剖(上)	詳細介紹骨盆底肌的解剖構造與功能	張珉瑄老師
12:00-13:00	午餐時間/線上簽到退		
13:00-14:30	骨盆底肌功能性解剖(下)	詳細介紹骨盆底肌的解剖構造與功能	張珉瑄老師
14:30-14:50	休息		
14:50-16:30	孕產婦各分期的運動建議	根據孕產婦的需求和骨盆底肌、核心的狀態給予不一樣的運動方式建議	張珉瑄老師
16:30	賦歸/線上簽退		

課程師資

張珉瑄老師 ⇨  [助生娘娘](#) | [張珉瑄物理治療師](#)

學歷	國立彰化師範大學 心理健康與諮詢碩士就讀中 弘光科技大學物理治療系
現職	動作實驗室店長
經歷	長安醫院組長 愛豐健康概念館物理治療顧問

證 照	法國 Barrel institute VM 內臟筋膜鬆動術 Level 1-3 認證 美國 ACOLS 淋巴水腫治療師(CLT)認證 精選功能性動作評估 SFMA Level 1 認證 癌症體適能訓練專家(Cancer Exercise Specialist®) The Redcord Education Program_Neurac Level 1 The Redcord Education Program_Neurology Workshop Redcord Shoulder Training Workshop Certified Kinesio Taping Practitioner(CKPT)
-----	--

課程費用

身份別	費用	說明
本協會會員	600 元	需為本協會正式有效會員
物理治療師 (生)	1200 元	
職能治療師 (生)	1200 元	
其他人員	1200 元	上述各專業學 (科) 系學生、健身教練、肌力與體能教練及熱衷運動健身的同好

□6/16(一)前報名且完成繳費者享有優惠價 1100 元/人。

□曾經參加本協會辦理之繼續教育課程之舊學員享有優惠價 1000 元/人。

□3 人(含)以上團報享有優惠價 900 元/人。

□10 人(含)以上團報享有優惠價 750 元/人。

【註1】 以上優惠不得重複！

【註2】 3 人(10 人)以上團報，團友可參加不同日期。

可自行匯款(請填自己的銀行代碼及匯款帳號)。

或由 1 人統一匯款「課程總費用」，其餘好友仍需【個別】完成線上報名及填寫【個人 e-mail】。

(請填寫與匯款者相同之銀行代碼、帳號及金額)。

【註3】 3 人(10 人)以上團報，線上報名時由團主在【團報好友】欄位中填入全部團報者姓名，團友填入團主姓名。

上課時數

❖本研習無長照積分

❖目前線上直播課程皆視為實體課程，不受網路繼續教育六年八十點上限之限制。

認證單位	繼續教育課程積分數	認證字號
台灣醫療繼續教育推廣學會(物理治療)	專業課程 7 點	台醫教繼物字第 1130306 號
臺灣職能治療學會(職能治療師生)		職字第 113121601 號

上課時間

場次	日期	時間	直播地點	會議連結
第一場	2025/7/06 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2025/7/01 e-mail 寄出
第二場	2025/7/13 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2025/7/08 e-mail 寄出

客服專線

陳小姐 0988-196633 / 07-3439710 / LINE ID:@rmdaroc

mail service@rmdaroc.org      加入好友

學員須知

報名方式：

1. 一律採先繳費後再報名。【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】
2. 完成繳費後，請務必至本會**線上報名系統**：<http://signup.rmdaroc.org> 報名填寫正確資料（*必填）始為完成報名手續。
3. 請於完成報名 24 小時後（例假日順延）至**錄取名單**查詢是否報名成功!!
4. 需要公文者敬請來電或 **e-mail** 告知。
5. 報名期間為 114 年 4 月 23 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【第一場 7/2】【第二場 7/9】，名額有限，請儘早報名。

繳費方式

請一律使用 ATM 或網路 ATM 轉帳

銀行代號：台灣銀行（004）

轉帳帳號：224001-009925

注意事項

1. 學員需自備能連接網路之設備(如手機、電腦、平板等)，並安裝 ZOOM 軟體(不需註冊帳號密碼)，如無網路者，請勿報名，謝謝。
2. 因應審查單位規範，學員務必完成上下午簽到簽退共四次、課前/課後測驗及滿意度問卷，始能認證醫事人員繼續教育積分及核發電子研習證書。
3. 本會將於開課前五天，E-mail 上課通知單(含會議連結/簽到退表單連結/前後測驗連結/滿意度問卷連結及電子講義連結)。**未收到者，請主動與本會聯絡**，謝謝您的配合！
4. 課程費用包含軟體費、講師費、電子研習證書。完成全程課程者始 E-mail 核發研習證書電子檔，並協助登錄醫事人員繼續教育積分管理系統。
5. 課前請詳閱簡章之課程內容或利用課程諮詢專線，**報名後因故退訓，本會酌收行政處理費 200 元，逾截止日【第一場 7/2 23:59 止】【第二場 7/9 23:59 止】恕不得退費及轉課**。請務必確認後再報名，已繳費者即表示願意接受本簡章文字之契約規範。
6. 部分醫事人員類別登錄繼續教育積分後，須待積分審查單位複審通過後(本會 **7/14 提交成果報告後 30 個工作日內**)方為有效積分，若急迫換照請斟酌後再報名。
7. 研習費用收據(需要核銷者)將於研討會結束後郵寄；收據開立日期以開課日為準。
8. 直播當天，若因講師端、ZOOM 軟體端、跨海/全國網路連線異常(以新聞或有關單位公告為準)等不可抗力事故，本會提供延期或退費，延期與退費辦法依本會會後公告為準。
9. 直播當天，若因觀眾端網路、設備操作等事故，導致無法正常觀看直播，恕本會無法退費或轉課。

10. 所有匯款明細請學員務必保留, 以方便日後核對查詢付款之證明。如遇不可抗力之因素或報名人數不足, 本會保留取消課程之權利並保證退還全部之費用, 若有造成不便, 敬請見諒!



杏靈小作坊與您一起……

杏靈 復健 之 券