

高雄醫學大學運動醫學系

EASY FLOSSING 國際認證課程

Flossband 組合是由 Sanctband 公司與知名運動物理治療師 Sven Kruse 合作共同開發。基於軟組織鬆動術概念，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的等級的刺激，並依據使用者可忍受的程度作調整，施作者透過不同的纏繞手法，Flossband 就可以在肌肉上給予壓力，越高強度的壓力對疼痛受器及底層筋膜產生抑制作用，因而放鬆粘黏及弱連結，當 Flossband 被鬆開的同時，底層組織液或血液滯留（塞車）的狀況終止，新的血液灌流到組織間（亦稱為 sponge technique）。

Flossband 於運動前後都可以被拿來使用，會是一個物理治療非常棒的治療方式，當病人或運動員的疼痛被抑制時，治療師就可以進行鬆動，改善能量傳遞的方式，增加更多的能量在組織，降低於活動時的能量損耗。因為姿態性的疼痛被釋放，病人可以顯著的增加動作品質，也讓速度更快了。

一、主辦單位：高雄醫學大學運動醫學系、臺灣運動科學健康促進協會。

二、合辦單位：科正國際健康事業有限公司。

教育部體育署運動防護體系建置輔導計畫高屏區輔導中心。

三、活動日期：2023 年 8 月 5 日（星期六）、8 月 6 日（星期日）。

四、舉辦地點：高雄醫學大學國際學術研究大樓七樓 IR730（運動醫學系專業教室）。

五、參加對象：限高雄醫學大學運動醫學系學生、系友（大學部、碩士班、碩士在職專班）。

限教育部體育署運動防護體系建置輔導計畫「高屏區輔導中心」運動防護人員。

六、課程名額：30 人（20 人開班）。

七、課程費用：8,000 元（包含講義、證書、FLOSSBAND 2 吋綠色 x1、FLOSSBAND 2 吋藍色 x1、FLOSSBAND 1 吋綠色 x1、FLOSSBAND 加長版藍色 x1）。

八、報名方式及內容：

1. 報名日期自即日起至 2023 年 3 月 10 日（五）止，逾時不候。

2. 報名方式：一律採線上報名，網址：<https://forms.gle/4a678GjHUAxqLUUt6>

待確認錄取後 3 日內，請劃撥或匯款報名費至『台灣運動科學健康促進協會』帳戶，第一銀行(007) 汐科分行 帳號：24610003836，繳費後，請填寫報名表單，並確實填寫匯款帳號末五碼，以利會計查詢。

九、課程注意事項及取消退費說明：

1. 如因個人因素無法參與課程者，請參閱下列相關說明。若您同意以下條款，開始進行報名。

報名完畢後，代表您已閱畢本退費規則並同意以下條款。

2. 本活動沒有延期、轉班機制。因報名者已占去上課名額，其他人無法報名。

3. 填寫報名資料時，請務必填寫正確，以利製作證書及收據，若因資料填寫錯誤或其他因素需重製證書，需酌收證書製作工本費及郵資，共 200 元整。

4. 若要轉讓名額，報名者可以自行轉讓，但轉讓後請告知，以方便認證證書製作手續。

十、退費說明及計算：

1. 於開課日當天迄算，前 30 日提出退費申請者，退還扣除行政費 200 元後之餘額。

2. 於開課日當天迄算，前 14 天提出退費申請者，扣除 40%報名費及行政費 200 元後退還餘額。

3. 於開課日當天迄算，前 7 天提出退費申請者，扣除 70%報名費及行政費 200 元後退還餘額。

4. 於開課日當天迄算，前 7 天內（含）不退費；課程可轉讓他人，須扣除行政費用 1000 元。

十一、其它事項：

1. 本課程保留報名資格審查及確認權。
2. 如有不可預測之突發因素，本課程保有課程及講師變動之權利。
3. 學員須完成全部課程之簽到與簽退，始得提供繼續教育積分登錄。
4. 為維護上課品質，各課程遲到 15 分鐘以上者，將不提供簽到，亦不提供繼續教育積分登錄。
5. 為響應環保，請自備水杯。

十二、學分認證：運動防護員繼續再教育時數。

物理治療師(生)繼續再教育時數。

十三、課程大綱、課程時程表：

1. 簡介肌筋膜疼痛症候群，並針對其定義與其症狀產生盛行率進行討論。
2. 探討如何透過神經生理學最有效的方式，促進動作習慣的改變及改善。
3. 現代醫學實證與研究針對結締組織及近期肌筋膜理論(神經生物學及神經生理學)發現。
4. 討論肌筋膜系統的重要性及病理學。
5. Flossband 的中心理論、原則及使用方針。
6. 如何使用 Flossband 進行上下肢的動作操作，並完成一個運動計畫。

活動日程表 LEVEL 1

08:30~09:00	報到
09:00~10:00	FLOSSBAND使用相關神經生理學及與研究
10:00~11:00	FLOSSBAND的中心理論及原則
11:00~11:10	休息
11:10~12:10	FLOSSING使用技術方法及適用時機
12:10~13:10	午餐
13:10~14:40	使用FLOSSBAND進行上肢的動作操作及操作練習
14:40~14:50	休息
14:50~16:00	使用FLOSSBAND進行下肢的動作操作及操作練習

活動日程表 LEVEL 2

08:30~09:00	報到
09:00~10:00	FLOSSING使用技術方法及適用時機
10:00~12:00	FLOSSBAND於上肢進階技術操作及練習
12:00~13:00	午餐
13:00~15:00	FLOSSBAND於下肢進階技術操作及練習
15:00~15:20	休息
15:20~16:30	測試時間

十五、講師經歷：

蘇柏文講師

現職	Flossband 亞洲區認證講師 中國文化大學體育學系講師 台灣運動傷害防護學會 理事
經歷	國立體育學院 運動傷害防護研究所 碩士畢業 台灣運動防護員證 美國肌力與體能協會(NSCA) CSCS CPT 體能教練雙證照 德國·EASY FLOSSING 亞洲地區認證講師 北京世界大學運動會 國家代表隊 運動傷害防護 達欣工程男子籃球隊 運動傷害防護員 杜哈亞運會 運動醫療組 運動傷害防護員 力康復健科診所 運動治療與訓練組長 達欣工程男子籃球隊、金門酒廠男子籃球隊、台北達欣男子籃球隊體能教練 中國文化大學技擊運動暨國術學系 運動傷害防護專任講師 新北市積穗國中女排隊 體能教練 中華民國橄欖球協會 醫護組組長 暨 各級別國家隊 運動防護員

十六、交通資訊

1. 火車高雄站後站出口距本校約兩公里，車程約 5 分鐘。
2. 小港機場轉搭計程車約 30 分鐘。
3. 開車沿中山高速公路南下 -下「鼎金交流道」於民族路左轉，再於同盟路右轉，即達本校 -下「九如交流道」沿九如路往火車站方向，於自由路右轉，遇同盟路右轉，即達本校。
4. 高鐵車站轉搭計程車約 17 分鐘，沿大中路於自由路右轉，再於同盟路左轉即達本校。
5. 高捷車站轉搭捷運接駁公車，由後驛站出入口 2 搭乘紅 29 接駁車，即達本校。

十七、停車資訊

1. 本校第一、第二來賓停車場：在附設醫院內，由自由路進入，費用每小時 30 元計（30 分鐘內以 15 元計，超過 30 分鐘以 30 元計），第一來賓停車場地面有機車停車場，費用每次 20 元計。
2. 同盟路上路邊收費停車格。

