



持續專業發展 (台灣) 2025

移動與穩定性能課程 (MSP)

認識這門課程的講師

GREG DEA

Greg 是一位經 IFSPT 認證的國際運動物理治療師，擁有超過 25 年的經驗，致力於為軍隊和運動員提供護理，並在全球範圍內教育教練和臨床醫師。他是澳洲、新西蘭和馬來西亞功能性動作系統 (Functional Movement Systems) 的首席講師之一。

Greg 是一位專注於物理治療領域成功的學生，他曾在 5 個國家居住，於 7 個國家授課，並走訪超過 30 個國家，研究最嚴苛的運動環境以及那些持續帶來成功、高效與安全的因素，其中包括中國大陸、台灣、澳門和香港。

他是一位全球臨床教育者和主題演講嘉賓，也是關於田徑運動員重返運動場的專著作者。



課程日程

第一天

9:00 – 9:10 開場介紹

9:10 – 10:00 支柱講座

10:00 – 10:10 休息

10:10 – 10:40 柔軟翻滾評估

10:40 – 11:00 柔軟翻滾實驗室練習

11:00 – 12:30 開始進行上段和中下段頸椎的靈活性訓練，並開始上四分之一的靈活性訓練——重新評估對翻滾的影響。

12:30 – 1:30 午餐

1:30 – 4:30 繼續上四分之一和下四分之一的靈活性訓練——重新評估對翻滾的影響。

第二天

8:30 – 12:00 上四分之一的靜態與動態運動控制訓練

12:00 – 1:00 午餐

1:00 – 4:30 下四分之一的靜態與動態運動控制訓練



MSP 課程的背景摘要

www.preparetoperform.net

我們建議您訓練身體以達到強健的功能，而不是依賴動作補償或導致動作失調。

本課程中的訓練提供了實用的視角，展示了與支柱、上四分之一和下四分之一表現行為相關的 20 世紀和 21 世紀復健、運動、運動表現及戰術表現科學，例如翻滾、爬行、攀爬、劈砍、提舉、推壓、拉伸和移動等。這些訓練為具體改善姿勢、模式和力量提供了指導方針。課程將提升提供動作結果和表現反饋及提示的能力，並加強學員就靈活性、穩定性和運動控制進行表達與寫作的的能力。這為期兩天的工作坊面向臨床專業人士和健身教練，總共約 14.5 小時的培訓。課程評估將通過簡答題、是非題和選擇題的線上測驗完成，測驗需在參加現場課程之前完成，反映出對課程內容的簡潔且深思熟慮的理解。

