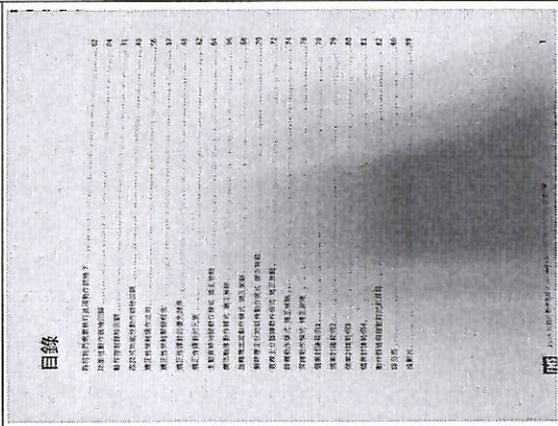
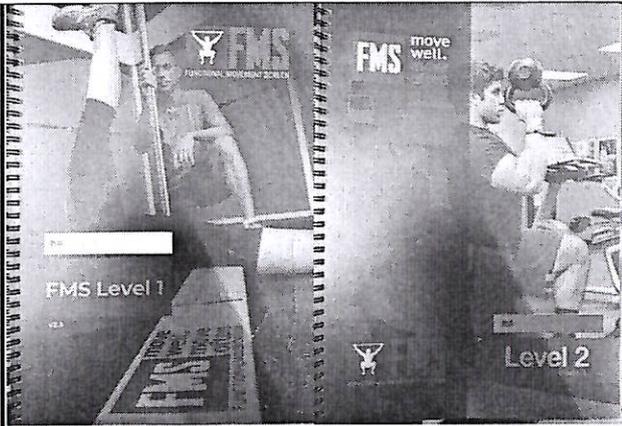


國立體育大學教師專業成長報告書

填寫日期： 110 年 12 月 22 日

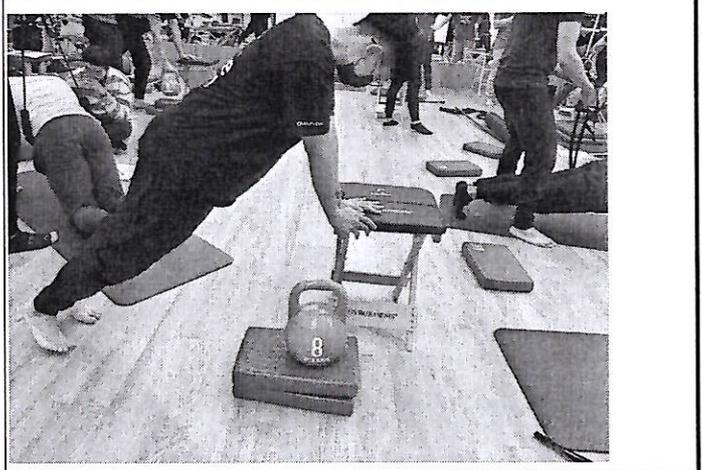
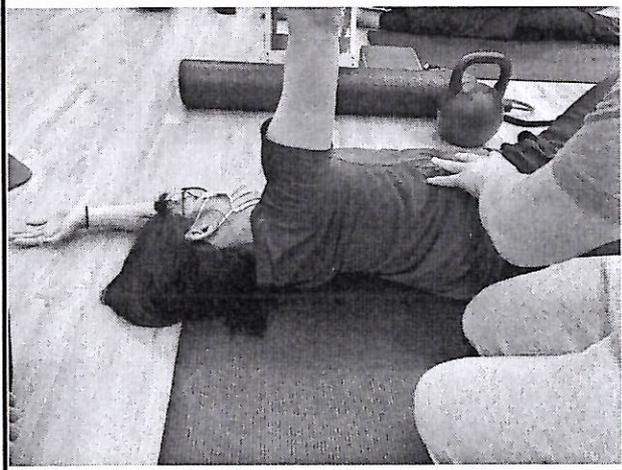
申請序號：

申請人	湯文慈	單位主管	
研習成果			
<p>1. 請說明該研習、證照、課程內容，應用於教學研究訓練之規劃或執行成果(100字以上)</p> <p>2. 出國者免填本報告書，請檢附簽核完成之出國報告書影本及電子檔</p> <p>FMS™ 是評估一個人的基本運動模式工具，根據人體的動作模式及動作控制設計檢測動作，其目的是為運動醫學、體適能與量訓練相關人士提供一套動作模式，以辨識人體動作的功能限制 (Cook et al, 1998; Cook, 2001; Cook, Burton et al. 2006)。</p> <p>FMS™ 研習課程共分為兩層級，第一層級為學習與使用功能性檢測，在該層集中，學員學會如何使用 FMS 來辨別與觀察受測者身體的功能限制，講師會提點那些動作或是區域是學員需要特別是觀察與注意的，並講解為何使用這樣的動作來當功能性檢測的篩選動作。</p> <p>FMS™ 包含了七個動作模式篩檢，以及三個排除篩檢，而篩檢動作的目的是為了快速鑑別疼痛所在，或是辨別需要被處理了身體限制。在發現疼痛或是身體限制問題後，再運用矯正性運動處理問題。在 FMS™ 課程的第二層級的課程則是教導如何介入來進行矯正性運動，並讓學員學習如何制定合適的矯正性策略，並學習鑑別何為正確的動作模式，還有在碰到特定的情形，必須轉介受測者到適合的醫療專業機構。</p> <p>本人將 FMS™ 研習所學到的知識教學應用於碩士班教練實習課程，讓同學評估 FMS™ 功能性動作如用應用在自己的專項運動中，如：網球、羽球、高爾夫、散打…等運動，在各項功能性檢測中所代表的意涵，以及專項運動的適應結果會如何表現在功能性檢測的評估中。過去同學可能對於所謂的基礎動作並沒有那麼熟悉，但是對於執行各自的專項運動技術卻非常了解，藉由說明功能性檢測的緣由以動作執行基礎，可以更讓曾經身為選手的同學，在未來當教練在教學現場時，可以更好的說明專項技術動作背後所需的基礎動作背景，並如何應用所學來提升動作表現。</p> <p>在執行成果的部分，本人使用 FMS™ 去建立國內網球選手的常模特徵 (GRB 系統編號：PB10908-0098)，在不同專項選手都會有其特殊的專項適應結果，通常都不會是符合一般人的常模特質，也許專項選手在功能性評估中的表現不佳，但也可能是其專項適應之結果，在學習更多的 FMSTM 評估與專家課程，可以讓我們在建立專項選手常模的同時，進一步地去分析選手可以加強與改善的部分，近一步提升選手表現。</p>			



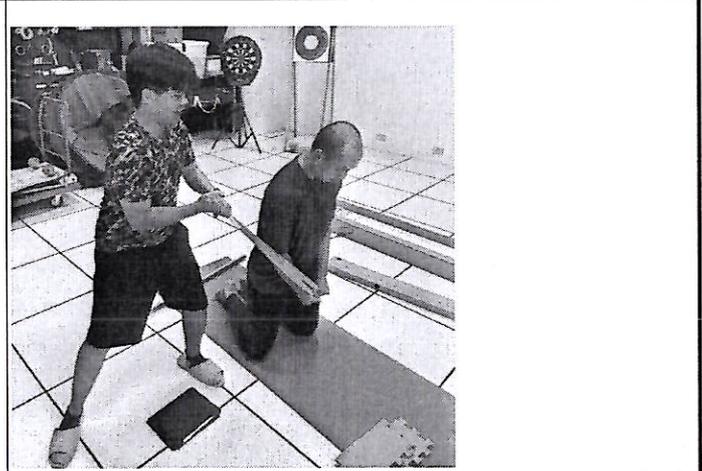
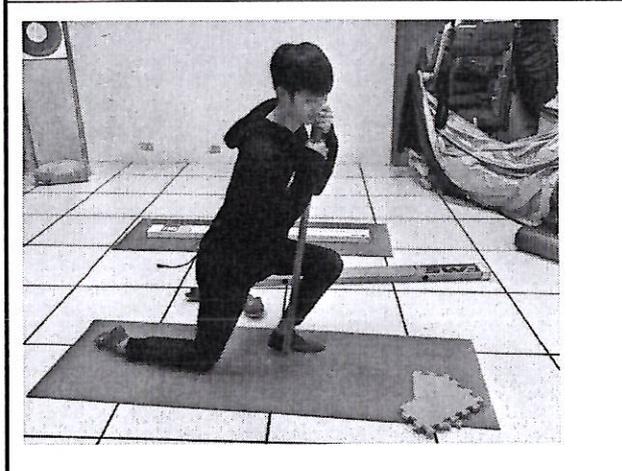
上課講義

講義目錄



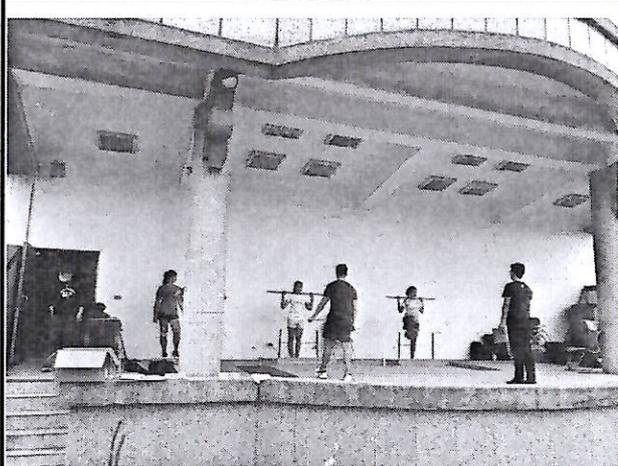
學員示範動作

講師示範動作

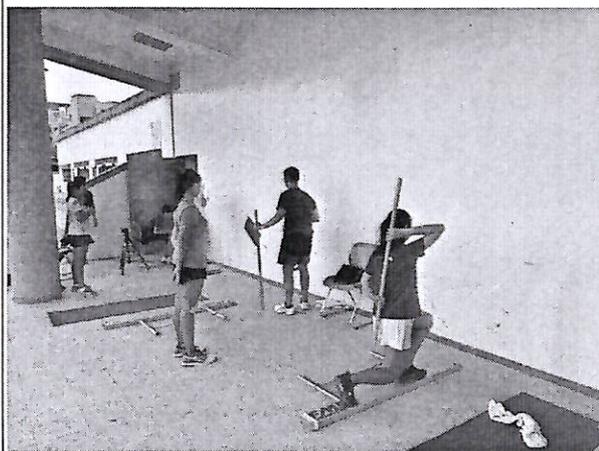


碩士班教練實習：同學操演動作

碩士班教練實習：同學操演動作



執行科技部計畫-至高中檢測 FMS



執行科技部計畫-至高中檢測 FMS

檢附證明

- 研習結業證書、證照、課程證明等相關證明文件：檢附影本黏貼於本欄
- 交通費、住宿費、報名/註冊/認證費等相關單據：檢附正本，黏貼於「國內/國外出差旅費單據黏貼單」或紙本「黏貼憑證用紙」

✓ 教務處



FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

CERTIFICATE OF ATTENDANCE

This certificate is awarded to:

Wen Tzu Tang

for attending the Functional Movement Screen Level 1 course

COURSE DATE: **December 3-4, 2021**

COURSE HOURS: **12**

COURSE LOCATION: **Taipei, Taiwan**

Lee Burton, Co-Founder



Gray Cook, Co-Founder



Dear Wen Tzu Tang,

Below you will find information regarding organizations that have approved this Functional Movement Systems course for continuing education.

Course Name: Functional Movement Screen Level 1

Location: Taipei, Taiwan

Course Date(s): 12/03/2021
12/04/2021

Instructor: Kai-Ying Pai - FMS Instructor
Pao-Hui Chang - FMS Instructor

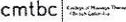
Certifying Organizations	Provider #	Units
ACE	CEP166835	1.1
BOC Approved Provider	P2380	12
NASM	1073	1.2
CanFit Pro	5884	4
Fitness Australia	04873FA	8
ACSM	829766	11.5
CMTBC	N/A	11
State Physical Therapy Boards	More Info	

	<p>Approved through December 31, 2021.</p> <p>ACE Approved Provider Number: CEP166835 Number of hours actually participated: _____</p>
	<p>Functional Movement Systems, LLC (BOC AP#: P2380) is approved by the Board of Certification, Inc. to provide continuing education to Athletic Trainers. This program is eligible for a maximum of 12 Category A hours/CEUs. ATs should claim only those hours actually spent in the educational program. (CE20066)</p> <p>BOC Approved Provider Approved Provider Number: P2380 Number of hours actually participated: _____</p>
	<p>Approved through December 31, 2021.</p> <p>NASM Approved Provider Number: 1073 Number of hours actually participated: _____</p>
	<p>CanFit Pro Approved Provider Number: 5884 Number of hours actually participated: _____</p>

Functional Movement Systems
47 Depot. St., Chatham, Virginia 24531
info@functionalmovement.com
functionalmovement.com

**move
well.
move
often**



	<p>You must be a registered Personal Trainer in order to attain Fitness Australia CECs.</p> <p>Fitness Australia Approved Provider Number: 04873FA Number of hours actually participated: _____</p>
	<p>ACSM Approved Provider Number: 829766 Number of hours actually participated: _____</p>
	<p>Approved for 11 PE Cycle 12 & 13 from 11/15/19 - 10/31/2022</p> <p>CMTBC Approved Provider Number: Number of hours actually participated: _____</p>