



產前後功能運動專業證書課程 Pre & Post Natal Functional Training

課程簡介

本課程主要讓學員認識孕婦肌肉的生理結構，有關運動解剖醫學知識，增強產前後運動理解。分析產前、孕期、產後運動設計及運動處方，學習有效產前後會陰肌肉運動的訓練計劃，從而減少因懷孕期間，由於成長中的胎兒重量日漸增加，孕婦較易出現肌肉過緊而引起的肌肉疲勞及運動受傷的機會，對改善孕婦提高生理及心理對生產的預備。另外，亦透過營養基礎理論，輔導孕婦體重控制工作。

課程大綱

● 孕婦運動生理學及人體解剖學基礎	● 產前後體重控制輔導工作
● 產前後護理須知	● 孕婦運動認知
● 產前後運動基礎理論	● 妊娠期選擇運動的原則
● 設計產前後運動之流程	● 產前後強化會陰肌肉運動及盤底肌肉功能運動治療
● 產前後運動計劃	● 骨盤功能矯治及腰背運動



備註 本課程以講授理論知識為主，體質因人而異，如有需要，應尋求醫護人員或專業人員協助。

教學對象 任何有興趣人士，特別適合：物理治療師、運動教練、婦產科的醫護人員、以及從事相關行業的專業人員。

報名及上課地點 澳門新口岸宋玉生廣場 335-341 號獲多利中心 11 樓—澳門科技大學持續教育學院
(確實地點／課室將於確認開課時以手機短訊通知)

上課日期

授課語言 廣東話，輔以英文專業名詞

課程編號：S180100005	2018 年 3 月 10、17、24 日（週六）	10:00-13:00; 14:00-17:00	總課時 20 小時
	4 月 7 日（週六）	11:00-13:00	

課程費用 學 費：澳門幣 3,800 元

收生名額 20 人

證 書 學員出席率達 70%或以上，及通過評核要求，可於完課後 1 個月內，向「澳洲體適能專業教練學院」申請聽講證書(Attendance Certificate) (需另付費用：港幣 600 元)。

*** 報名注意事項 *** 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]

- 首次報讀本院短期課程者，請先登入網上報名系統（網址：<https://coes-stud.scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的 QR Code，選擇 **<其他個人服務>** 類別，預先登記個人資料（不需上傳身份證），填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
- 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元。**
- 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
- 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

查 詢 電話：8796 1809 / 8796 1805 電郵：scs@must.edu.mo

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs-tw/diploma-certificate-programs>



- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 scs@must.edu.mo 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校等提供內部培訓，按各機構不同之要求(主題/時間/地點/對象)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。