



## 專題講座：產前後功能運動教育講座 2018-2019

產前後功能運動教育有別於其它產前運動，以產前後醫學健康理論為主，強調孕婦身心健康，配合相應性的運動訓練組合，絕對是孕婦安全可靠的專業運動教育計劃。產前功能運動加強背部肌肉群，減輕懷孕時背痛情形，維持產後姿勢平衡的狀態。講座內容輕鬆，互動性強，以培養孕婦對產前後功能運動的關注，醫學健康理論資訊以促進普及社區健康教育。

有關講座詳情如下：

日期/地點	適合人士	理論	運動實習	講者/嘉賓
17/02/2019 2-3:30pm SUN	第三孕期 (28-40 週)	<ul style="list-style-type: none"> <li>產後健康探討</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>針對紓緩腰背痛的繃緊腰臀肌肉運動</li> <li>普拉提功能運動練習</li> </ul>	體適能健康學會成員 澳門科大醫院皮膚科醫生 陳思遠醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
	第一孕期 (12週前)	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠性糖尿病</li> <li>高血糖對母體及胎兒的影響</li> <li>妊娠紋</li> <li>產前後體重控制</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡易孕婦體適能運動練習</li> </ul>	體適能健康學會成員 澳門科大醫院皮膚科醫生 陳思遠醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
		<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦脊椎健康</li> <li>妊娠期選擇運動的基本原則</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦核心穩定運動練習</li> <li>孕婦 TCX 運動介紹</li> </ul>	體適能健康學會成員 香港脊醫朱銘謙 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
	第二孕期 (12-28 週)	<ul style="list-style-type: none"> <li>產後復原方案趨勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>產前功能運動按摩使用</li> <li>孕婦普拉提功能運動練習(一)</li> </ul>	體適能健康學會成員 澳門科大醫院皮膚科醫生 陳思遠醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
		<ul style="list-style-type: none"> <li>心理困擾</li> <li>孕婦精神健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦有氧運動</li> <li>孕婦呼吸調節法練習</li> </ul>	體適能健康學會成員 香港精神科專科關家力醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
	第三孕期 (28-40 週)	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿失禁定義/保健</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盆底肌肉訓練-凱格爾運動 (Kegel exercise)</li> <li>孕婦普拉提功能運動練習(二)</li> </ul>	體適能健康學會成員 劉佩敏醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu

地 址： 澳門科技大學持續教育學院（澳門氹仔偉龍馬路）

費 用 全免

證 書： 凡出席本系列專題講座達4場或以上，可獲由體適能健康學會簽發的出席證書。  
持此證書可優先報讀澳科大持續教育學院之體適能相關的培訓課程。

查詢及留座電話：8796 1998（澳門科技大學持續教育學院）

講座參加表格				
	參加者姓名	聯絡電話	電郵	日期
1				17/02/2019
2				17/02/2019
3				17/02/2019

註：任何有興趣人士均可報名參加本院舉辦之免費講座/課程簡報會。

參加者可以電話或填妥本出席回執（電郵或傳真至本院均可，電郵：scs@must.edu.mo；傳真：2875 0019）作登記。