

## 【2026 臺灣醫學矯治核心課程】

(Medical Orthopractics and Realignment Strategies, MORS)

MORS-C3 講題：

### 肩帶與髖帶動作損傷模式分析與功能性訓練

#### 【課程說明】

髖關節為下肢活動度最大的關節，又兼顧支撐身體的功能，肌肉與軟組織必須同時兼顧關節活動與穩定身體的兩種角色，因此髖關節的軟組織損傷是很常發生的問題，甚至於腰椎與下肢的失能都可能與此有關。肩關節疼痛亦為臨床常見的問題之一，由於肩關節為活動度很大的關節，因此提供肩關節靜態與動態的穩定度為非常重要的治療原則，也是近年來的治療主軸。然而肩關節的穩定度除了來自本身肌肉力量的提供外，更與週邊關節的姿勢與動態控制息息相關，協調肩關節與週邊關節的動作配合是不可忽略的重要課題。

本課程榮幸邀請到舜復脊足健康醫學團隊總顧問，同時也是易康脊足體態物理治療所院長兼主治療師宋宏謙蒞臨授課，宋老師將詳盡介紹下肢髖帶與上肢肩帶的生物力學與各種治療方式，並深入討論藉髖關節與全身相互協調的運動治療，也探討肩關節與脊椎的動作關連性來改善不良的姿勢與動作模式，讓全身活動更有效率與省力。

課程包括演講與實作，請參加學員穿著適當寬鬆衣物，以利相互間的練習。

#### 【課程目標】

1. 了解髖關節在下肢生物力學中扮演的角色
2. 了解肩關節在動態與靜態平衡中需要注意到的重點以及原則
3. 學習透過肩關節治療，改變上肢動作或功能的技巧
4. 學習透過髖關節治療，改善下背疼痛以及腰薦功能障礙
5. 學習正確的應用運動治療，達到髖薦腰椎帶甚至全身性的協調

【主辦單位】 社團法人臺灣海峽兩岸醫事交流協會

【承辦單位】 舜復脊足健康醫學團隊

【學分認證】 臺灣物理治療學會專業積分 16 點（申請中）

**【課程表】**

第一天		
時 間	題 目	講 師
08:30~09:00	Registration	工作人員
09:00~09:50	Arthokinematics of the Hip Joint 髖關節運動學	宋宏謙 顧問/ 主治療師
09:50~10:40	Functional Movement Test and Faulty Movement of the Hip joint 髖關節動作模式與測試	宋宏謙 顧問/ 主治療師
10:40~11:00	Break	工作人員
11:00~11:50	Muscle imbalance of the Hip Joint 髖關節的肌肉失衡	宋宏謙 顧問/ 主治療師
11:50~12:40	The Coordination Between Local and Global Muscles 局部與整體肌群的協調	宋宏謙 顧問/ 主治療師
12:40~13:40	Lunch	工作人員
13:40~14:30	Hip Interventions for Abnormal Posture Correction and Frontal Plane Control 不良姿勢矯正與冠狀面側移控制的髖部介入訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
14:30~15:20	The Deep External Rotators 深層外轉肌群	宋宏謙 顧問/ 主治療師
15:20~15:40	Break	工作人員
15:40~16:30	Functional Training Considerations for The Deep External Rotators 深層外轉肌群的功能性訓練的考量	宋宏謙 顧問/ 主治療師
16:30~17:20	The Hip Interventions for Low Back Pain and Knee Pain Disorders 下背痛和膝痛疾患之髖部動作訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
17:20~17:30	Conclusions/Q&A 結論/問與答	宋宏謙 顧問/ 主治療師

第二天		
時 間	題 目	講 師
08:00~08:30	Registration 報到	工作人員
08:30~09:20	Functional Anatomy and Biomechanism of The Shoulder Complex 肩帶的功能解剖學與生物力學	宋宏謙 顧問/ 主治療師
09:20~10:10	Movement Impairments and Physical Examinations of Shoulder Joint Movement 肩關節動作系統損傷與理學檢查	宋宏謙 顧問/ 主治療師
10:10~10:30	Break	工作人員
10:30~11:20	Muscle Control and Dynamic Stability for Shoulder Complex 肩帶的肌肉控制與動態穩定	宋宏謙 顧問/ 主治療師
11:20~12:10	Scapula Dyskinesia and Movement Impairment Syndromes of Scapulae 肩胛骨異位與動作系統機能損傷	宋宏謙 顧問/ 主治療師
12:10~13:20	Lunch	工作人員
13:20~14:10	Muscle Imbalance Concepts for Scapula Dyskinesia 肩胛骨異位的肌肉失衡觀念	宋宏謙 顧問/ 主治療師
14:10~15:00	Exercise Corrections for Scapular Stability and Control Training 肩胛穩定和運動控制訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
15:00~15:20	Break	工作人員
15:20~16:10	Exercise Corrections for Glenohumeral Joint Stability and Control Training 盂肱關節穩定 和運動控制訓練	宋宏謙 顧問/ 主治療師
16:10~17:00	Spine and Shoulder Dysfunction 脊椎與肩關節功能失調	宋宏謙 顧問/ 主治療師

### 【講師簡介】

## 宋宏謙 總顧問兼主治療師

學經歷：

國立臺灣大學醫學院物理治療學士

臺灣脊骨矯治醫學會脊骨矯治技術核心課程種子班結業

臺灣物理治療學會審定 主治療師

易康脊足體態物理治療所 院長兼主治療師

現任：

台北維醫(整合醫學型)診所 物理治療技術長

舜復脊足健康醫學團隊 發展總監/總顧問

臺灣物理治療學會 理事

繼續教育委員會/臨床專科(肌骨專家認證小組) 委員會

### 【上課日期】

115 年 11 月 14 日(六) 08 點 30 分至 17 點 30 分(9:00 上課)

115 年 11 月 15 日(日) 08 點 30 分至 17 點 30 分

### 【上課地點】舜復脊足健康醫學專業產業培訓教室

臺北市信義區大道路 49 巷 6 號一樓(近捷運後山埤站 2 號出口)

### 【學員名額】每堂課上限人數 22 名。

僅限中西醫骨(傷)科醫師、復健醫師、物理治療師等筋骨醫學醫事人員才能報名

### 【課程費用】本課程採轉帳匯款完成與 google 報名表單填送，兩步驟報名流程。

※ 即日起開放 B 加 C 模組 B1~C3 六堂課合報與 B 模組 B1~B3 三堂課合報；

單堂自 115 年 5 月 15 日開放報名

◇ 單堂課原價 10,000 元

報名截止日：115 年 11 月 06 日截止或額滿為止

◇ B1, B2, B3 各單堂課早鳥優惠價皆為 9,500 元

早鳥截止日：115 年 6 月 5 日截止或額滿為止

◇ B 模組報名 3 堂優惠價為 27,000 元

模組報名截止日：115 年 5 月 14 日截止或額滿為止

◇ B 模組兩人團報報名 3 堂優惠價為 51,000 元

模組報名截止日：115 年 5 月 14 日截止或額滿為止

◇ B 加 C 模組報名 6 堂優惠價為 50,000 元

模組報名截止日：115 年 5 月 14 日截止或額滿為止

※ B 加 C 模組 B1~C3 六堂課合報享有最佳優惠，單堂課換算只要 8,333 元，共 50,000 元。

◇ 即日起於報名時限內，勾選 B 加 C 模組的所有課程，即可享有該模組課程報名最佳優惠。

※ 舊生回訓優惠說明：

本課程每次提供數名上過同堂課的舊生以原價之半價報名回訓之機會。意者請 mail 至 sfhealth2012@gmail.com 洽詢。並請提供姓名、聯絡方式、上過/想回訓哪堂課等資訊，我們將盡速與您聯繫。

※本堂課報名截止日：115 年 11 月 06 日止，額滿即提前停止招生。

### 【報名方式】

1. 報名採先匯款轉帳，再填 GOOGLE 報名表。報名表填送完成才算報名完成 <https://forms.gle/ZLwTZBq3q8USHJrn9>
2. 轉帳/匯款資訊：  
**臺灣企銀(050) 土城分行**  
戶名：舜復健康事業有限公司  
帳戶：142 12 17635 5
3. 辦課單位保有取消或調整課程舉辦日期之權利。
4. 開課日期如遇颱風警報為停止上班之地區即取消該場課程，本會擇期舉辦或取消之訊息，請依網站公告為主。網站：<http://www.spinefoot.com.tw>
- 5.

### 【其他說明】

1. 繳費後收據請於當天現場簽到處領取
2. 於課程報名若有任何問題，可於「舜復脊足健康醫學團隊」FB 臉書私訊或 mail 至 [sfhealth2012@mail.com](mailto:sfhealth2012@mail.com) 洽詢。亦可請來電詢問舜復辦公室 02-87321550 洽導師或助理 詢問
3. 學員完成報名繳費後因個人因素無法上課，依下列標準退費：
  - a. 於上課日前 28 天以前提出退費申請者，扣除劃撥手續費(30 元)與郵局劃撥處理費用(20 元)後，退還已繳納學費之九成。【已繳納學費 \*0.9-50=退還金額】
  - b. 於上課日前 14 至 28 天提出退費申請者，扣除劃撥手續費(30 元)與郵局劃撥處理費用(20 元)後，退還已繳納學費之七成。【已繳納學費 \*0.7-50=退還金額】
  - c. 於上課日前 3 至 14 天提出退費申請者，扣除劃撥手續費(30 元)與郵局劃撥處理費用(20 元)後，退還已繳納學費之五成。【已繳納學費 \*0.5-50=退還金額】
  - d. 於實際上課日前 3 日以內(含上課當天)，不接受退費(班)申請，僅能來年申請補課。

※ 上述所指上課日，若為合報 B 模組三堂或 B 加 C 六堂課程者，則為第一堂課的上課日。

### 【上課注意事項】

1. 當天備有午餐茶點，請學員自行準備環保水杯。
2. 如報名人數不足，本會保留取消課程之權利。每日課程分別進行簽到與簽退，需完成兩日全日課程才算完課。
3. 上課**禁止攝影**，以維護講師的權益及避免影響其他的學員聽課。

### 【課後服務】

※ 技術影片即時於臉書社團上線提供一個月的複習，希望幫助您掌握所有技術細節。

※ 已連續報名的模組學員邀入「矯治學討論區」FB 社團與 Line 群組，隨時可提出臨床問題並讓老師與學長姐們給您回饋。

※ 不定期辦理課後個案示教討論會，幫助 A, B, C 都完成的全模組學友們提昇技術細膩度與臨床應用能力

### 【交通資訊】

台北市大安區信義路四段 1 號 3 樓（近捷運紅線大安站 4 號出口正對面，走路 1 分鐘）

