

# 課程名稱 | 鬆筋活骨與筋膜訓練

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1112-1112T18

授課老師 | 鄭琬柔

最高學歷/ 台灣藝術大學 舞蹈系

相關學經歷/ 現任蘭陵芭蕾舞團教師/雞屎藤生活舞蹈教室教師/企業內訓瑜珈教師/一對一身體素質訓練教師/台南社區大學-生命與健康教師

現職/ 舞蹈老師

上課時間 | 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2022年09月07日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

關節是我們人體產生動作的重要結構，要有正確的方式去使用。從日常生活到美麗的舞蹈動作都需要有健康的關節。機車都需要定期的保養，更何況是身體～

本堂課強調肌肉與筋膜的伸展，並且重視自我的按摩保養。也就是希望關節的活動度可以更加靈活，維持健康的活動度。本課程以3D的方式進行伸展教學，不只著重在身體常用的方向，更要進行多角度的伸展，並以最協調最符合關節結構的伸展方式。透過學習讓你更知道如何保養關節，維持關節健康減少關節損傷。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

想保養身體的人～  
想了解自己身體的人～  
想維持身體靈活的人～  
想運動的人～

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

老師示範與講述動作，學生實際練習

因疫情，上課需保持安全距離

課程以實體授課為主，因應疫情，將採用融合式教學（實體+線上），或採用線上直播，將視狀況調整

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與上課態度

### 5. 備註&推薦書目

教具：筋膜球  
(第一堂課老師會準備給大家借用)

課中會有跪膝動作及坐姿與躺姿, 自備: 瑜珈墊或軟墊及毛巾

【111-2學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

111年9月9日(五)~9月11日(日)中秋節連續假期

111年10月8日(六)~111年10月10日(一)國慶日連續假期

112年1月20日(五)~1月29日(日)農曆年假

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

使用教材 | 教具: 筋膜球

招生人數 | 25 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-09-07 下午02:00~04:00	課程說明、測量關節的活動度與力量	第一堂課 防疫宣導 1. 防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a> 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩  2. 師生相見歡 課程說明：測試各大關節的健康角度  若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習
2	2022-09-14 下午02:00~04:00	小腿三頭肌與脛骨前肌	1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性 2. 呼吸訓練 3. 例行性伸展循環 4. 特定部位強化拉伸 5. 瑪莎葛萊姆訓練  若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習
3	2022-09-21 下午02:00~04:00	股四頭肌	1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性 2. 呼吸訓練 3. 例行性伸展循環 4. 特定部位強化拉伸 5. 瑪莎葛萊姆訓練  若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習
4	2022-09-28 下午02:00~04:00	脛繩肌	1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性 2. 呼吸訓練 3. 例行性伸展循環 4. 特定部位強化拉伸 5. 瑪莎葛萊姆訓練  若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習
5	2022-10-05 下午02:00~04:00	內收肌	1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性 2. 呼吸訓練 3. 例行性伸展循環 4. 特定部位強化拉伸 5. 瑪莎葛萊姆訓練  若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習

			<p>回放複習</p> <p>每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓員學提問並討論</p> <p>每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。</p>
6	2022-10-12 下午02:00~04:00	臀大肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
7	2022-10-19 下午02:00~04:00	腰方肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可</p>
8	2022-10-26 下午02:00~04:00	梨狀肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
9	2022-11-02 下午02:00~04:00	束脊肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可</p>
10	2022-11-09 下午02:00~04:00	背擴肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
11	2022-11-16 下午02:00~04:00	斜方肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可</p>

12	2022-11-23 下午02:00~04:00	胸大肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
13	2022-11-30 下午02:00~04:00	肩胛提肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
14	2022-12-07 下午02:00~04:00	頸闊肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
15	2022-12-14 下午02:00~04:00	胸鎖乳突肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
16	2022-12-21 下午02:00~04:00	斜角肌與枕下肌群	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
17	2022-12-28 下午02:00~04:00	梨狀肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
18	2023-01-04 下午02:00~04:00	腰大肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> </ol>

			<h3>5. 瑪莎葛萊姆訓練</h3>
--	--	--	---------------------

若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習

每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓員學提問並討論

每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。