

課程名稱 | [6/15開] 日常輕運動- 活躍身心，調整與恢復的練習

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1121-1121H31

授課老師 | 方孟瑜

最高學歷/ 義守大學大眾傳播系

相關學經歷/ 證照與經歷：

美國ace個人教練認證執照

徒手筋膜放鬆認證 vipr火箭筒訓練認證

flossband矯正訓練認證

澎湖首長盃社會乙組雙打亞軍

SCA咖啡感官L1、L2認證

橋仔頭的春秋大夢協助攝影師

現職/ 運動調整訓練師

上課時間 | 每週四上午09:30-11:20 第一次上課日期 2023年06月15日 (星期四)

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

近年健康意識抬頭，健身風氣盛行，希望可以藉由此課程學員瞭解自己的身體，並學會簡單的生活運動，讓學員再日常生活中或是運動中動的更輕鬆安全。

2. 修此門課需具備什麼條件？

想保養身體、透過輕運動來改善身體痠痛、增加身體活動度的人。

需自備飲用水、毛巾、運動鞋，及熱情的心來上課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課方式會以互動為主，影片為輔，上課中不熟悉的動作可以看影片複習！

4. 如何取得學分？（評量方式）

主要評量方式會以學員對於動作的標準度為基準。

5. 備註&推薦書目

課程在一般有冷氣的教室上課(感謝前一班協助將桌椅拉開，給予我們一個大的環境學習，課後請學員共同復原場地)

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 | 0 學分 500 元 (4 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	2023-06-15 上午09:30~11:20	核心運動、核心日常	第一節課會以身體穩定的地方，「核心」為主題，介紹核心是什麼東西，核心對於日常生活的幫助，居家核心訓練動作。 備註：
2	2023-07-06 上午09:30~11:20	上肢保健運動	面對現在生活型態的改變，五十肩、駝背之類的狀況日益增長，此堂課會帶各位瞭解面臨這些身體狀況該如何處置。並學會簡單的上肢運動
3	2023-07-13 上午09:30~11:20	下肢運動	隨著年紀增長，身體關節不免退化，造成許多人膝蓋不舒服的問題，此堂課將解密如何改善膝蓋的不適，並學會居家下肢運動。
4	2023-07-20 上午09:30~11:20	總複習	此堂課會把核心、上肢、下肢運動整合起來，並進階的全身運動。 課外補充學員想知道的知識。