

# 課程名稱 | 筋膜平衡運動(3:00開)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1132-1132H39

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/ BALLIZO成人芭蕾學苑創辦人

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 | 每週五下午03:00-04:50 第一次上課日期 2024年09月13日 (星期五)

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

你對身體老化的印象是什麼？老人走路是不是比較慢且看起來用拖著走？而孩子就常常蹦蹦跳跳的。這樣的差異駟大來自筋膜，我們筋膜健康有彈性就可以讓自己維持靈活，靈活的身體就可以有較快的反應。靈活的身體可以加速有更好的應變危險能力，也可以讓動作在日常生活更輕鬆。也更有餘力從事自己喜愛的運動，維持良好的社交，幸福感也會較高。我們的課程終止再提升筋膜的的健康。會分成四大階段：1. 筋膜按摩、2. 筋膜伸展、3. 筋膜鍛鍊、4. 多樣化刺激筋膜

### 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

### 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

#### 【113-2學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

113年9月17日(二)中秋節

113年10月10日(四)國慶日

114年1月1日(三)元旦

※【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| 滾筒. 按摩球

招生人數| 26 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	2024-09-13 下午03:00~04:50	收縮與延展 1	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
2	2024-09-20 下午03:00~04:50	收縮與延展 2	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
3	2024-09-27 下午03:00~04:50	收縮與延展 3	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
4	2024-10-04 下午03:00~04:50	擺盪運動1	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
5	2024-10-11 下午03:00~04:50	擺盪運動2	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
6	2024-10-18 下午03:00~04:50	擺盪運動3	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
7	2024-10-25 下午03:00~04:50	重心的回復與墜落1	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
8	2024-11-01 下午03:00~04:50	重心的回復與墜落2	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
9	2024-11-08 下午03:00~04:50	重心的回復與墜落3	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
10	2024-11-15 下午03:00~04:50	穩定的直線力量1	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
11	2024-11-22 下午03:00~04:50	穩定的直線力量2	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊 4. 多樣化組合動作練習(何頓技巧) ---- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。  ■備註：

12	2024-11-29 下午03:00~04:50	穩定的直線力量3	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊 4. 多樣化組合動作練習(何頓技巧)
13	2024-12-06 下午03:00~04:50	圓滑運動1	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
14	2024-12-13 下午03:00~04:50	圓滑運動2	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
15	2024-12-20 下午03:00~04:50	圓滑運動3	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
16	2024-12-27 下午03:00~04:50	螺旋運動1	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
17	2025-01-03 下午03:00~04:50	螺旋運動2	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
18	2025-01-10 下午03:00~04:50	螺旋運動3	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊