

課程名稱 | 在台江鬆筋活骨，玩現代舞

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1132-1132T25

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 | 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2024年09月04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

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

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

※【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 | 自備瑜珈墊

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	2024-09-04 下午02:00~04:00	用身體數節拍	不同風格音樂的身體感受
2	2024-09-11 下午02:00~04:00	用自己的力量按摩	按摩配合呼吸
3	2024-09-18 下午02:00~04:00	脊椎1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練
4	2024-09-25 下午02:00~04:00	脊椎2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 屈髖等長運動 b. 髖自然屈曲 c. 脊椎後撐 d. 側邊懸浮 e. 坐骨擠壓
5	2024-10-02 下午02:00~04:00	肋骨與呼吸1(4/3 老師請假)	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 腹式呼吸 b. 阻抗腹式呼吸 c. 側彎呼吸
6	2024-10-09 下午02:00~04:00	肋骨與呼吸2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 手臂運行姿呼吸 b. 胸椎伸展 c. 軀幹伸展 d. 配合呼吸式半蹲
7	2024-10-16 下午02:00~04:00	核心1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 體側彎 b. 軀幹捲曲 c. 側邊抬起 d. 體側支撐
8	2024-10-23 下午02:00~04:00	核心2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 骨平衡 b. 階尾骨平衡 c. 正版天鵝姿 d. 軀幹扭轉
9	2024-10-30 下午02:00~04:00	肩關節與手臂1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 外與向內旋轉 b. 推牆運動 c. 修正式伏地挺身 d. 手臂運行

			e. 肱二頭屈曲 f. 肱三頭肌後推 4. 放鬆
10	2024-11-06 下午02:00~04:00	肩關節與手臂2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 變化行肱三頭後推 b. V字 c. 划船運動 d. 划船運動變化 e. 棒式 f. 反向棒式
11	2024-11-13 下午02:00~04:00	骨盆與髖1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 小青蛙 b. 躺姿半蹲 c. 屈膝內轉 d. 彈力帶髖內旋訓練 e. 阻力式屈膝 f. 大腿內側擠壓 g. 變化行阻力性屈膝
12	2024-11-20 下午02:00~04:00	骨盆與髖2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 阿拉伯姿預備姿 b. 阻力性阿拉伯姿 c. 動態髖屈曲 d. 靜態髖屈曲 e. 翔姿舉腳 f. 屈膝雕像姿舉腳 g. 屈髖肌伸展
13	2024-11-27 下午02:00~04:00	腿部1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 短弧線 b. 靠牆坐 c. 腿後勾 d. 變化型懸浮式蹲姿 e. 大腿後踏 4. 小品教學
14	2024-12-04 下午02:00~04:00	腿部2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 有支撐的大腿後踏 b. 側邊剪刀步 c. 輔助式側延伸 d. 直膝抬腿下壓 e. 側抬腿下壓 4. 小品教學
15	2024-12-11 下午02:00~04:00	腳踝與足部	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 拱起 b. 大拇指外展運動 c. 內翻壓球

			d. 阻力性的內翻動作 e. 雙腳外展 f. 夾球踮立 4. 小品教學 5. 放鬆
16	2024-12-18 下午02:00~04:00	整合享受舞動	身體與音樂在空間的流動
17	2024-12-25 下午02:00~04:00	整合享受舞動	身體與音樂在空間的流動
18	2025-01-08 下午02:00~04:00	整合享受舞動	身體與音樂在空間的流動