

課程名稱 | 日常輕運動-保健徒手運動基礎篇

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1132-1132H17

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 | 每週二晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2024年10月08日 (星期二)

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、瑜珈墊，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

課程在需需要脫鞋子的舞蹈教室上課

招生人數 | 28 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 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	2024-10-08	核心運動、核心	第一節課會以身體穩定的地方，「核心」為主題，介紹核心是

	晚上07:00~08:50	日常	什麼東西，學會使用核心來幫助身體穩定。
2	2024-10-15 晚上07:00~08:50	背部運動	面對現在生活型態的改變，大家的生活型態變成久坐，背部缺乏鍛鍊而有駝背、圓肩等問題。透過這堂課來學習背部的居家鍛鍊。
3	2024-10-22 晚上07:00~08:50	胸肩運動	透過這堂課，學習胸肩正確的發力方式，避免身體的代償活動，改善肩頸不舒服
4	2024-10-29 晚上07:00~08:50	腿前訓練	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。
5	2024-11-05 晚上07:00~08:50	腿後訓練	透過這堂課來了解，腿後側的重要性，認識臀部肌肉對於站姿的應用，避免內八，假誇髖等問題
6	2024-11-26 晚上07:00~08:50	功能性訓練	此堂課會串連上下半身，透過旋轉等功能性訓練，幫助學員可以熟悉身體動作的串連。
7	2024-12-03 晚上07:00~08:50	複合式動作(上)	此堂課程會透過全身性動作來達到全面性訓練，讓大家更認識自己的身體
8	2024-12-10 晚上07:00~08:50	複合式動作(下)	此堂課程會透過全身性動作來達到全面性訓練，讓大家更認識自己的身體
9	2024-12-17 晚上07:00~08:50	總複習	最後一堂課會把所有的教學串連起來，讓學員找到自己適合的運動課表