## 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