

# 課程名稱 | 筋膜平衡運動(2:30上課)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-11955

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2:30-4:30 第一次上課日期 2025年03月07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？身體僵硬？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。我們的課程希望提升筋膜的的健康。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  
\*會依照大多數學員的身體狀況調整進度

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～  
想放鬆的人～  
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

身體放鬆，了解自己的身體肌肉緊繃程度

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與上課態度

使用教材 | 滾筒. 按摩球. 彈力帶

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	2025-03-07 下午2:30~4:30	讓呼吸帶我們放鬆	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
2	2025-03-14 下午2:30~4:30	找到放鬆的感覺	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
3	2025-03-21 下午2:30~4:30	感受放鬆的快樂	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
4	2025-03-28 下午2:30~4:30	讓放鬆把我們的專注帶回自己身上	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
5	2025-04-11 下午2:30~4:30	與自己的身體對話相處	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
6	2025-04-18 下午2:30~4:30	觀察自己的身體變化	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
7	2025-04-25 下午2:30~4:30	找到自己的節奏	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
8	2025-05-02 下午2:30~4:30	找到自己的步調	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
9	2025-05-09 下午2:30~4:30	身體是我們很要好的朋友	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
10	2025-05-16 下午2:30~4:30	謝謝身體的陪伴	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
11	2025-05-23 下午2:30~4:30	擁抱自己	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 ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年,台灣正式進入超高齡社會,65歲以上佔人口的20%,因應高齡化挑戰,課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。
12	2025-06-06 下午2:30~4:30	身體與日常的連結	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
13	2025-06-13 下午2:30~4:30	看見自己的力量	1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
14	2025-06-20	處處是我的練習	1. 筋膜按摩

	下午2:30~4:30	場	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. 筋膜延展</li> <li>3. 整體筋膜力量鍛鍊</li> <li>4. 多樣化組合動作練習</li> </ul>
15	2025-06-27 下午2:30~4:30	處處是我的練習場	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 筋膜按摩</li> <li>2. 筋膜延展</li> <li>3. 整體筋膜力量鍛鍊</li> </ul>
16	2025-07-04 下午2:30~4:30	處處是我的練習場	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 筋膜按摩</li> <li>2. 筋膜延展</li> <li>3. 整體筋膜力量鍛鍊</li> </ul>
17	2025-07-11 下午2:30~4:30	處處是我的練習場	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 筋膜按摩</li> <li>2. 筋膜延展</li> <li>3. 整體筋膜力量鍛鍊</li> </ul>
18	2025-07-18 下午2:30~4:30	處處是我的練習場	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 筋膜按摩</li> <li>2. 筋膜延展</li> <li>3. 整體筋膜力量鍛鍊</li> </ul>