

課程名稱 | 鬆筋活骨身自在

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-11958

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1:30-3:30 第一次上課日期 2025年03月07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

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

*認識在地台江風景

*台江處處是我的運動場

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

5. 備註&推薦書目

--

※【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. 彈力帶

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	2025-03-05 下午01:30~03:30	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	2025-03-12 下午01:30~03:30	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	2025-03-19 下午01:30~03:30	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	2025-03-26 下午01:30~03:30	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	2025-04-02 下午01:30~03:30	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	2025-04-09 下午01:30~03:30	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	2025-04-16 下午01:30~03:30	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	2025-04-23 下午01:30~03:30	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	2025-04-30 下午01:30~03:30	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	2025-05-07 下午01:30~03:30	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	2025-05-14 下午01:30~03:30	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:< 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。

			<p>■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p>
12	2025-05-21 下午01:30~03:30	身體與日常的連結	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
13	2025-05-28 下午01:30~03:30	看見自己的力量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
14	2025-06-04 下午01:30~03:30	處處是我的練習場	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
15	2025-06-11 下午01:30~03:30	處處是我的練習場	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
16	2025-06-18 下午01:30~03:30	處處是我的練習場	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
17	2025-06-25 下午01:30~03:30	處處是我的練習場	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊
18	2025-07-02 下午01:30~03:30	處處是我的練習場	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋膜按摩 2. 筋膜延展 3. 整體筋膜力量鍛鍊