

# 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 | 1142-12350

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09月05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跳的。這樣的差異駁大來自筋膜，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 | 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  | 2025-09-05<br>下午2:30~4:30 | 讓呼吸帶我們放鬆        | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 2  | 2025-09-12<br>下午2:30~4:30 | 找到放鬆的感覺         | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 3  | 2025-09-19<br>下午2:30~4:30 | 感受放鬆的快樂         | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 4  | 2025-09-26<br>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<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 5  | 2025-10-03<br>下午2:30~4:30 | 與自己的身體對話相處      | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 6  | 2025-10-17<br>下午2:30~4:30 | 觀察自己的身體變化       | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 7  | 2025-10-31<br>下午2:30~4:30 | 找到自己的節奏         | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 8  | 2025-11-07<br>下午2:30~4:30 | 找到自己的步調         | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 9  | 2025-11-14<br>下午2:30~4:30 | 身體是我們很要好的朋友     | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 10 | 2025-11-21<br>下午2:30~4:30 | 謝謝身體的陪伴         | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 11 | 2025-11-28<br>下午2:30~4:30 | 擁抱自己            | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊<br>4. 多樣化組合動作練習<br>-----<br>★第二節-生命閱讀週-<br>■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 | 2025-12-05<br>下午2:30~4:30 | 身體與日常的連結        | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 13 | 2025-12-12<br>下午2:30~4:30 | 看見自己的力量         | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊                                                                                                            |
| 14 | 2025-12-19                | 處處是我的練習         | 1. 筋膜按摩                                                                                                                                      |

|    |                           |          |                                        |
|----|---------------------------|----------|----------------------------------------|
|    | 下午2:30~4:30               | 場        | 2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊<br>4. 多樣化組合動作練習 |
| 15 | 2025-12-26<br>下午2:30~4:30 | 處處是我的練習場 | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊      |
| 16 | 2026-01-02<br>下午2:30~4:30 | 處處是我的練習場 | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊      |
| 17 | 2026-01-09<br>下午2:30~4:30 | 處處是我的練習場 | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊      |
| 18 | 2026-01-16<br>下午2:30~4:30 | 處處是我的練習場 | 1. 筋膜按摩<br>2. 筋膜延展<br>3. 整體筋膜力量鍛鍊      |