

課程名稱 | 與身體對話工作坊

課程屬性 週末學習營

課程編號 1002-2875

授課老師 劉美珠

最高學歷/ 美國俄亥俄州立大學 身心學博士、國立台灣師範大學體育研究所碩士

相關學經歷/ 國立台東大學體育系教授、台灣身心教育學會常務理事
、中華民國體育學會理事

來自舞蹈背景，為國內身心學及身心動作治療專家，投身身心動作教育領域，不遺餘力。且本身具有Polestar Pilates Studio（彼拉提斯技巧），Body-Mind Centering（身心平衡技巧），Gyrotonic（多面向肌張力探索技巧），Gyrokinesis（多面向動覺開發技巧）等多項國際證照。

現職/ 台東大學身心整合與運動休閒產業學系教授

上課時間 每週日整天 第一次上課日期 2011年12月11日（星期日）

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

身心學（Somatics）的興起，基本上就是源自於個人為了解決自己身體上的一些問題、病痛，或是對身體現象的好奇，進而對自我身體的重新探索，隨著不斷體驗的過程和經驗的累積，逐漸形成了許多不同派別的身體療法和技巧。例如：奧地利演員兼歌劇家亞歷山大先生（F. Matthias Alexander, 1869~1955），在他表演生涯的最高峰時期，患了慢性喉炎引發失聲的現象，在求醫無助的情況下，轉向內在自我觀察和探索，進而在自我治癒慢性失聲的過程中，發展了「亞歷山大技巧」（Alexander Technique），此技巧針對頭、頸間的關係，以及脊椎排列位置之調整有很好的效果，逐漸廣泛地運用於音樂家、舞者、演員和一般人的身上，作為調整與治療身體的良好技法。

摘自<http://www.chungtai.org.tw/monthly/115/a03-3.htm>

2. 修此門課需具備什麼條件？

想認識自己的身體，體會自己身體的感覺，學習如何和自己的身體相處的學員。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程如何進行：

動與靜結合，理論與實務並行的方式上課。

期待的收穫：

認識自己的身體，體會自己身體的感覺，學習如何和自己的身體相處，以及如何藉由身體表達自己。學習傾聽身體的法則與原始律動，了解與身體溝通的語言及形式，而發展出許多方法。他們藉由身體重新認識自己，並從了解自己，進而更喜歡自己且接受自己的身體，甚至面對自己的病痛。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席和參與

5. 備註&推薦書目

【退選說明】

本活動如欲退課，請於100年12月6日〔星期二〕晚上8點前持報名收據至社大校本部辦理，逾期或收據遺失恕不辦理退課。

12/5課程異動通知

12/11〔日〕講師因高雄→台東火車訂票問題，課程時間需調整至

早上9-12點 下午1-3點

以利講師能趕搭

台南15：18→抵達高雄15：53

高雄16：30→抵達台東19：09

招生人數| 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 500 元（1 週課程/一次上課 5 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2011-12-11 整天	與身體對話	12/11（日） 早上10：00-12：30 下午13：30-16：00 1. 身體自覺與放鬆