

課程名稱 | 俄羅斯筋膜平衡運動

課程屬性 生命與健康

課程編號 1071-1071H27

授課老師 林怡慈（及吳志隆、李晨瑜等老師）

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 1. 15歲開始教拳至今
2. 俄羅斯武術Kadochnikov推廣者
3. 力量整合技巧開發者
4. KMOS身體安全學校創辦人

現職/ IC設計系統工程師

上課時間 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2018年05月03日（星期四）

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

運動已是現代人的風潮，在各年齡層風行。但錯誤的使用身體常伴隨運動傷害，增強了心肺但損了關節。Sistema Boya註的運動方式可將全身的六大區塊結合起來，力量平均分配降低關節損傷。肢體運動結合反應練習更能開發對身體的感知，與內心的自己更契合。反應練習是武術的基本功，更是普羅大眾需要的訓練。

Let' s Boya. It' s life
挑戰自我，自在生活！

2. 修此門課需具備什麼條件？

戰鬥是創造能量的另一個代名詞

本課程適合

1. 想增進健康的人
 2. 想盡情活動身體的人
- 需要活動筋骨的上班族
長期特定姿勢的工作者
想放鬆身心的朋友
想好好流汗的退休族

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每堂課皆遵循以下流程，讓學員有系統的練習，找到身體的動態平衡，開啟心靈戰鬥能力。

流暢性暖身

靈活的地板運動

強化反應感受

筋膜強度訓練

靜心收操

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席率
2. 開心上課
3. 流汗擦汗

5. 備註&推薦書目

【選課建議】

- 3/8(四)-4/19(四)「以舞蹈旅行城市」/一學分6週/董桂汝老師/大成教室上課
 3/8(四)-4/19(四)「就是要玩桌遊」/一學分6週/許永清老師/大成教室上課
 5/3(四)-6/28(四)「俄羅斯筋膜平衡運動」/一學分9週/師資群 /大成教室上課

招生人數 | 24 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	2018-05-03 晚上07:00~08:50	什麼是筋膜平衡運動	1. sistema boya筋膜平衡運動如何與生活應用(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 站立重心與走路重心之轉移-直行. 轉向. 側走(20分鐘) 4. 坐著走路(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘)
2	2018-05-10 晚上07:00~08:50	重心轉移筋膜運動	1. 步法應用講述(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 走路重心轉移進階版-上下樓梯(20分鐘) 4. 筋膜運動首要之要領-骨盆8字型運動及應用(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘)
3	2018-05-17 晚上07:00~08:50	手部筋膜運動	1. 手部運動原理講述(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 鬆肩鬆肘訓練-提舉重物(20分鐘) 4. 靈活手部運動-棍子(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘)
4	2018-05-24 晚上07:00~08:50	肩部區塊筋膜運動-肩膀	1. 肩膀運動原理講述(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 地板動作-肩部走路(20分鐘) 4. 組隊訓練-氣球滾身(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘)
5	2018-05-31 晚上07:00~08:50	肩部區塊筋膜運動-胸口	1. 含胸拔背是什麼?(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 地板動作-胸口走路(20分鐘) 4. 組隊訓練-力向感知(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘)
6	2018-06-07 晚上07:00~08:50	骨盆筋膜運動	1. 站立和坐下動作講述(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 地板動作-臀部走路(20分鐘) 4. 應用訓練-坐下及下蹲(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘)

7	2018-06-14 晚上07:00~08:50	滾翻運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 滾翻動作講述(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 落肩滾翻(20分鐘) 4. 側身滾翻(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘) 7. 骨盆正位呼吸靜心(20分鐘)
8	2018-06-21 晚上07:00~08:50	仰躺與坐臥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起床動作與眼球之間的微妙關係講述(10分鐘) 2. 筋膜健身操(20分鐘) 3. 仰臥起坐筋膜運動+眼球運動(20分鐘) 4. 生活應用-怎麼起床才好(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘)
9	2018-06-28 晚上07:00~08:50	課程總結	<ol style="list-style-type: none"> 1. sistema boay的生活(10分鐘) 2. 筋膜健身運動(20分鐘) 3. 動作總結複習-滾翻. 坐. 站立. 走路. 轉向. 仰躺(20分鐘) 4. 動作應用-閃避前方直線前進的力向(20分鐘) 5. 休息時間(10分鐘) 6. 筋膜放鬆收身操(20分鐘)