課程名稱 | 俄羅斯筋膜平衡運動-棍術偏

課程屬性	生命與健康	課程編號	1072-1072H28

授課老師 | 林怡慈

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10月18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

運動若是有個東西可以『玩』，那這個運動就可以持續因為有去沒限制。
俄羅斯Sistema Boya的棍術沒有招式，利用身體的波動帶領棍子在空間自由轉動，身體與棍子接觸的方式以『不停流動』，增加身體細膩的操控，更了解自己本自原有的能力。講白點希望開發身體的『原力』，學會後無聊自己玩著玩著也可以進入動態冥想，讓自己有個忘我的方法。

2.修此門課需具備什麼條件？

1.喜歡運動
2.想放鬆
3.想更認識身體操作

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

動作示範講述

4.如何取得學分？（評量方式）

上課單招測試

使用教材| 棍子(自行購買)
教 材 費| 300 元
招生人數| 20 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	2018-10-18 晚上07:00～08:50	為何要玩棍子_動態冥想	1.Sistema Boya 棍術與筋膜運動的關係 2.棍子筋膜暖身

2	2018-10-25 晚上07:00～08:50	一邊帶一邊的運動思維	1.棍子筋膜暖身 2.左右挑棍(螺旋線的運動) 3.舞花(身體up down的timing)
3	2018-11-01 晚上07:00～08:50	薦骨與腳的串聯	1.棍子筋膜暖身 2.棍子與腳的互動(下肢串連運動)
4	2018-11-08 晚上07:00～08:50	Wave的前置作業1_胸腹筋膜串聯	1.棍子筋膜暖身 2.棍子與胸腹的互動(胸腰串聯運動)
5	2018-11-15 晚上07:00～08:50	Wave的前置作業2_背部筋膜串聯	1.棍子筋膜暖身 2棍子與單手互動(手部螺旋運動) 3棍子與背互動(上下背串聯運動)
6	2018-11-22 晚上07:00～08:50	身驅Wave 1	1.棍子筋膜暖身 2.雙手與棍互動(反手波動上挑)
7	2018-11-29 晚上07:00～08:50	身驅Wave 2	1.棍子筋膜暖身 2.雙手與棍互動(正手波動下劈)
8	2018-12-06 晚上07:00～08:50	啟動細膩的控制1	1　　棍子筋膜暖身 2.棍子流動練習a 3.接棍感知訓練(接正劈)
9	2018-12-13 晚上07:00～08:50	啟動細膩的控制2	1棍子筋膜暖身 2棍子流動練習b 3接棍感知訓練(接直刺)