

# 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 | 1081-1081H29

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 2019年03月07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。俄羅斯軍武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。

把正確運動原則讓身體自然記憶是本堂課的中心目標，本堂課會攝影分析同動作以達修正完善，使同學可以準確落實在生活中。而這些自然寫入身體的練習最終不但可以落實在各項運動以及生活動作中，還可以自然的做出俄羅斯武術的防身方式。

Mechanism Of Sport

把科學寫入身體，把運動容入生活

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

本課程適合

1. 想知道如何正確運動的人
2. 想知道如何避免運動傷害的人
3. 想讓膝蓋、腰錐、肩膀可以用到100歲的人
4. 想知到優化的運動流程的人
5. 想知道如何省力的自我按摩的人
6. 想知道正確的防身方式的人
7. 想斷練核心能力確無方法的人

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

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  
鬆身按摩

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率  
開心上課  
流汗擦汗  
回家作業上傳

### 5. 備註&推薦書目

#### 【選課建議】

3/7~5/9，週四晚上「俄羅斯筋膜平衡運動」一學分9週/林怡慈等老師/大成國中上課  
5/16~7/11，週四晚上「武藝律動」一學分9週/唐國睿老師/大成國中上課

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	2019-03-07 晚上07:00~08:50	功夫就在生活中	1. 基本運動原則借紹，什麼樣六大區塊 2. 聊聊大家生活的動作，要如何來優化
2	2019-03-14 晚上07:00~08:50	穩定的秘密-延伸	1. 姿勢肌肉的阻力熱身 2. 胸腹串接是訓練核心的前置作業 3. 三個俄羅斯軍人的地板操
3	2019-03-21 晚上07:00~08:50	旋轉的力量-軸心	1. 旋轉要靠股盆起動啦 2. 身軀的三個方向旋轉 3. 軸心穩定是旋轉關鍵
4	2019-03-28 晚上07:00~08:50	微鍛鍊，微復健	1. 伸展的原則與原理 2. 不同角度伸展很重要 3. 伸展安全確保:張力的調控
5	2019-04-11 晚上07:00~08:50	身與腳串連- 這很重要	1. 粗調串接的開關-股盆 2. 細調串接開關-薦骨 3. 腳的波浪運動
6	2019-04-18 晚上07:00~08:50	與地板親密的接 觸	1. 走路只是重心轉換 2. 坐下與起立 3. 蹲下與起立
7	2019-04-25 晚上07:00~08:50	身與手的串接	1. 手部運用規範 2. 省力模式:滾動 3. 手的出力不外乎推拉兩種
8	2019-05-02 晚上07:00~08:50	全身的波動，全 面提升運動細胞	1. 把力量傳到身的最遠端 2. 不斷流動是協調要領 3. 可以開始用運動原理自我按摩了
9	2019-05-09 晚上07:00~08:50	接納自己的恐懼	1. 防身正確反應的建立 2. 哼哈二氣保命

