

課程名稱 | 優雅帥氣地鍛鍊肌筋膜

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1091-1091T30

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 | 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2020年03月18日 (星期三)

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

鍛鍊身體有許多方式，身體的運動功能零件，由骨骼+肌肉+筋膜組成，舞蹈更是鍛鍊肌筋膜最佳代表項目。而舞蹈除了是藝術，也是運動。本堂課藝術層面會少些，鍛鍊身體會多些。本課程將以鍛鍊肌筋膜的流程：伸展、彈震、活化、覺察為主要，配合舞蹈的姿態，設計出『老少咸宜』的組合動作，兼顧鍛鍊與跳舞的樂趣。讓大家能在放鬆的心情、建立有彈性的肌群、愉快的節拍下與自己的身體共舞。最後會由大家的生命故事共同創造出屬於台江的民族舞蹈。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 舞者伸展的細節，增加肌肉柔軟度
2. 芭蕾的鍛鍊，強化肌筋膜的彈性
3. 現代舞的流動，加強關節活動度
4. 舞者日常保養，按摩小技巧
5. 動作與呼吸的搭配，放鬆身體
6. 快節奏的動作組合，加強心肺功能
7. 慢節奏的動作組合，鍛鍊肌耐力
8. 一起討論出一首屬於台江的舞

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與上課態度

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 | 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	2020-03-18 下午02:00~04:00	課程說明、用身體數節拍	不同風格音樂的身體感受
2	2020-03-25 下午02:00~04:00	用自己的力量按摩	按摩配合呼吸

3	2020-04-01 下午02:00~04:00	脊椎1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 肌力平衡 b. 脊椎自然曲線 c. 預備姿定位 d. 腿部滑動 e. 旋轉腿的滑動
4	2020-04-08 下午02:00~04:00	脊椎2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 屈髖等長運動 b. 髖自然屈曲 c. 脊椎後撐 d. 側邊懸浮 e. 坐骨擠壓
5	2020-04-15 下午02:00~04:00	肋骨與呼吸1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 腹式呼吸 b. 阻侷腹式呼吸 c. 側彎呼吸
6	2020-04-22 下午02:00~04:00	肋骨與呼吸2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 手臂運行姿呼吸 b. 胸椎伸展 c. 軀幹伸展 d. 配合呼吸式半蹲
7	2020-04-29 下午02:00~04:00	核心1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 體側彎 b. 軀幹捲曲 c. 側邊抬起 d. 體側支撐
8	2020-05-06 下午02:00~04:00	核心2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 骨平衡 b. 階尾骨平衡 c. 正版天鵝姿 d. 軀幹扭轉
9	2020-05-13 下午02:00~04:00	肩關節與手臂1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 外與向內旋轉 b. 推牆運動 c. 修正式伏地挺身 d. 手臂運行 e. 肱二頭屈曲 f. 肱三頭肌後推
10	2020-05-20 下午02:00~04:00	肩關節與手臂2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 變化行肱三頭後推

			b. V字 c. 划船運動 d. 划船運動變化 e. 棒式 f. 反向棒式 4. 小品教學 5. 放鬆
11	2020-05-27 下午02:00~04:00	骨盆與髖1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 小青蛙 b. 躺姿半蹲 c. 屈膝內轉 d. 彈力帶髖內旋訓練 e. 阻力式屈膝 f. 大腿內側擠壓 g. 變化行阻力性屈膝
12	2020-06-10 下午02:00~04:00	骨盆與髖2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 阿拉伯姿預備姿 b. 阻力性阿拉伯姿 c. 動態髖屈曲 d. 靜態髖屈曲 e. 翔姿舉腳 f. 屈膝雕像姿舉腳 g. 屈髖肌伸展
13	2020-06-17 下午02:00~04:00	腿部1	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 短弧線 b. 靠牆坐 c. 腿後勾 d. 變化型懸浮式蹲姿 e. 大腿後踏 4. 小品教學
14	2020-06-24 下午02:00~04:00	腿部2	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 有支撐的大腿後踏 b. 側邊剪刀步 c. 輔助式側延伸 d. 直膝抬腿下壓 e. 側抬腿下壓 4. 小品教學
15	2020-07-01 下午02:00~04:00	腳踝與足部	1. 按摩 2. 暖身 3. 訓練 a. 拱起 b. 大拇指外展運動 c. 內翻壓球 d. 阻力性的內翻動作 e. 雙腳外展 f. 夾球踏立
16	2020-07-08 下午02:00~04:00	小品彩排	小品排練

17	2020-07-15 下午02:00~04:00	小品彩排	小品排練
18	2020-07-22 下午02:00~04:00	小品呈現	小品呈現