

課程名稱 | 鬆筋活骨保養術

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1092-1092T26

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09月09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

關節是我們人體產生動作的重要結構，要有正確的方式去使用。從日常生活到美麗的舞蹈動作都需要有健康的關節。機車都需要定期的保養，更何況是身體～
本堂課強調關節的伸展，也就是希望關節的活動度可以更加靈活，維持健康的活動度。不只著重在肌肉的伸展，是因為要以最協調最符合關節結構的伸展方式，來進行多角度的伸展與訓練。讓你更知道如何保養關節，維持關節健康減少關節損傷。

2. 修此門課需具備什麼條件？

想保養身體的人～
想了解自己身體的人～
想維持身體靈活的人～
想運動的人～

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師示範與講述動作，學生實際練習

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與上課態度

招生人數 | 22 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	2020-09-09 下午02:00~04:00	課程說明、測量 關節的活動度	第一堂課 防疫宣導 1. 防疫宣導影片 https://reurl.cc/exMKGL 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩

2	2020-09-16 下午02:00~04:00	回歸小嬰兒的彈性	走過嬰兒從出身到站的過程，喚醒讓我們維持直立的肌肉，只專注在該作用的肌肉，尋找出力與放鬆間的平衡。
3	2020-09-23 下午02:00~04:00	深度放鬆	睡眠前的呼吸，從橫膈膜開始
4	2020-09-30 下午02:00~04:00	動態中的放鬆	遠端帶領起身，練習找到最輕鬆的方式。
5	2020-10-07 下午02:00~04:00	頸椎的伸展與訓練	1. 頸椎的伸展 2. 頸部力量訓練
6	2020-10-14 下午02:00~04:00	胸椎伸展與訓練	1. 胸椎伸展 2. 胸的力量訓練
7	2020-10-21 下午02:00~04:00	腰椎伸展與訓練	1. 腰椎伸展 2. 腰部力量訓練
8	2020-10-28 下午02:00~04:00	肩關節伸展與訓練	1. 肩關節伸展 2. 肩部力量訓練
9	2020-11-04 下午02:00~04:00	髖關節伸展與訓練	1. 髖關節伸展 2. 臀部與髂腰肌力量訓練
10	2020-11-11 下午02:00~04:00	手臂伸展與訓練	1. 手臂前側與後側伸展 2. 手臂力量訓練
11	2020-11-18 下午02:00~04:00	腿部伸展與訓練	1. 腿部前側與後側伸展 2. 躺姿下腿的前後內外的力量訓練
12	2020-11-25 下午02:00~04:00	扭轉	1. 脊椎扭轉與伸展 2. 旋轉力量訓練
13	2020-12-02 下午02:00~04:00	小肌肉訓練	眼、頭頸、手指、腳指小肌肉訓練。 手腳協調練習
14	2020-12-09 下午02:00~04:00	腳踝伸展與訓練	1. 腳踝伸展 2. 腳踝力量訓練
15	2020-12-16 下午02:00~04:00	站姿伸展流動序列	站姿是自由度最大的姿勢，用伸展流動序列讓關節達到各角度的活化
16	2020-12-23 下午02:00~04:00	坐姿伸展流動序列	椅子上的伸展是注重脊椎直立力量的好方法
17	2020-12-30 下午02:00~04:00	躺姿伸展流動序列	將空間限縮在地板的2D空間進行大角度的伸展流動
18	2021-01-06 下午02:00~04:00	與環境互動的伸展(戶外)	利用週遭各式環境幫助自己進行伸展