

# 課程名稱 | 身體素質提升-力量整合技巧與功能訓練

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1101-1101H29

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. 系統平衡戰鬥創辦人

現職 / IC設計系統工程師

上課時間 | 每週四晚上07:30-09:20 第一次上課日期 2021年03月11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，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。

本課程您將學到

1. 如何避免生活中的錯誤動作
2. 精確人體的基本操作
3. 整合身體的力量
4. 將所學自然導入生活
5. 針對各工作領域的朋友工作動作進行研討(ex 教師、廚師...)

Mechanism Of Sport

把科學寫入身體，把運動融入生活

### 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？

行、住、坐、臥、搬提重物  
的正確執行方式，將關節在日常生活中或運動中壓力降低到最大程度

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

### 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

要買彈力帶(150cm)

第一堂課登記老師幫買或自己先買

招生人數| 29 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	2021-03-11 晚上07:30~09:20	靜止	1. 俄羅斯武術的柔韌運動 2. 職業動作討論與優化 3. 精準站立 4. 其實你可以三七步 5. 功能訓練1
2	2021-03-18 晚上07:30~09:20	移動- 腳跟身體串聯	1. 俄羅斯武術的柔韌運動 2. 內收大肌&髖外轉肌 誘發&訓練 3. 走路要從足弓開始講 4. 腳踝力量的誘發與訓練 5. 功能訓練2
3	2021-03-25 晚上07:30~09:20	蹲起	1. 俄羅斯武術的柔韌運動 2. 蹲下的程序 3. 起立的兩種模式：深蹲模式與硬舉模式 4. 腳拇趾記得幫忙一下 5. 髖、膝、踝的力量誘發&訓練 6. 搬提重物 7. 功能訓練3
4	2021-04-01 晚上07:30~09:20	脊柱的核心力量- 千萬別缺這堂課	1. 俄羅斯武術的柔韌運動 2. 後面的力量：橫膈膜&腰大肌&多裂肌：也是吸氣的力量 3. 前面的力量：胸橫肌&腹橫肌：也是吐氣的力量 4. 沉的力量：骨盆底肌 5. 腹式呼吸：其實精準要叫做胸腹平衡呼吸 6. 功能訓練4
5	2021-04-08 晚上07:30~09:20	中軸啟動	1. 俄羅斯武術的柔韌運動 2. 啟動與剎車 3. 平面任意移動的轉換

			<ul style="list-style-type: none"> <li>4.起的會陰與落的提肛肌</li> <li>5.再練一次深蹲，把中軸啟動帶入</li> <li>6.功能訓練5</li> </ul>
6	2021-04-15 晚上07:30~09:20	跑跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.俄羅斯武術的柔韌運動</li> <li>2.再優化姿勢跑法：質心的推進力與髖的配合</li> <li>3.落下的緩衝</li> <li>4.跑步最重要的後側力量誘發與訓練，其實剎車在跑步中更重要</li> <li>5.功能訓練6</li> </ul>
7	2021-04-22 晚上07:30~09:20	上下樓梯	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.俄羅斯武術的柔韌運動</li> <li>2.上樓只是重心轉換，不是扛重心</li> <li>3.下樓的正確緩衝不傷膝</li> <li>4.功能訓練7</li> </ul>
8	2021-04-29 晚上07:30~09:20	肩頸的力量	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.俄羅斯武術的柔韌運動</li> <li>2.頸部正確的位置，沒做好呼吸肯定不順</li> <li>3.推拉舉按</li> <li>4.肩頸力量誘發&amp;訓練</li> <li>5.力量要延伸到手指</li> <li>6.功能訓練8</li> </ul>
9	2021-05-06 晚上07:30~09:20	總複習	總複習