

# 課程名稱 | 鬆筋活骨保養術

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1102-1102T22

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02:00-04:30 第一次上課日期 2021年09月29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。

\*暫定2021/12/5(日)早晨前往中興林場一同戶外伸展

### 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

使用教材 | 自備滾筒

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（14 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
----	------	------	------

1	2021-09-29 下午02:00~04:00	課程說明、測量關節的活動度與力量	<p>第一堂課 防疫宣導</p> <p>1. 防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a> 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩</p> <p>2. 師生相見歡 課程說明：測試各大關節的健康角度</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習 每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓學員學提問並討論 每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。</p>
2	2021-10-06 下午02:00~04:00	各關節的放鬆	<p>協助身體的骨骼排列回到平衡的位置上</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
3	2021-10-13 下午02:00~04:00	深度放鬆&閉氣的練習	<p>睡眠前的呼吸 從橫膈膜開始 筋膜按摩放鬆</p> <p>閉氣的好處 降低對二氧化碳的敏感度 增加耐力 減少乳酸堆積造成的不適與疲勞 提升血液的攜氧能力 改善呼吸效率 提高最大攝氧量</p> <p>*自備滾筒</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可</p>
4	2021-10-20 下午02:00~04:00	深度放鬆&閉氣的練習	<p>睡眠前的呼吸 從橫膈膜開始 筋膜按摩放鬆</p> <p>閉氣的好處 降低對二氧化碳的敏感度 增加耐力 減少乳酸堆積造成的不適與疲勞 提升血液的攜氧能力 改善呼吸效率 提高最大攝氧量</p> <p>*自備滾筒</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可</p>
5	2021-10-27 下午02:00~04:00	深度放鬆&閉氣的練習	<p>睡眠前的呼吸 從橫膈膜開始 筋膜按摩放鬆</p> <p>閉氣的好處 降低對二氧化碳的敏感度 增加耐力 減少乳酸堆積造成的不適與疲勞</p>

			<p>提升血液的攜氧能力 改善呼吸效率 提高最大攝氧量</p> <p>*自備滾筒</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習 每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓學員學提問並討論 每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。</p>
6	2021-11-03 下午02:00~04:00	動態中的放鬆	<p>遠端帶領起身 練習找到最輕鬆的方式 拉伸身體的肌肉 靈活自由的關節</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
7	2021-11-10 下午02:00~04:00	動態中的放鬆	<p>遠端帶領起身 練習找到最輕鬆的方式 拉伸身體的肌肉 靈活自由的關節</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
8	2021-11-17 下午02:00~04:00	動態中的放鬆	<p>遠端帶領起身 練習找到最輕鬆的方式 拉伸身體的肌肉 靈活自由的關節</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
9	2021-11-24 下午02:00~04:00	力量訓練	<p>阻力練習 人體的核心鍛鍊 髖/腹/背/臀</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
10	2021-12-01 下午02:00~04:00	力量訓練	<p>阻力練習 人體的核心鍛鍊 髖/腹/背/臀</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
11	2021-12-08 下午02:00~04:00	力量訓練	<p>阻力練習 人體的核心鍛鍊 髖/腹/背/臀</p>

			<p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p> <p>每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓員學提問並討論</p> <p>每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。</p>
12	2021-12-15 下午02:00~04:00	關節穩定度訓練	<p>增進身體肌耐力</p> <p>髖/膝/腳踝</p> <p>肩/手肘/手腕</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
13	2021-12-22 下午02:00~04:00	關節穩定度訓練	<p>增進身體肌耐力</p> <p>髖/膝/腳踝</p> <p>肩/手肘/手腕</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
14	2021-12-29 下午02:00~04:00	關節穩定度訓練	<p>增進身體肌耐力</p> <p>髖/膝/腳踝</p> <p>肩/手肘/手腕</p> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>