

# 課程名稱 | 打造身體柔韌力，免於突發危險(5/19開 19:30)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1111-1111H33

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. 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07:30-09:50 第一次上課日期 2022年05月19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

本課程您將學到

1. 學習如何使用筋膜的力量，避免運動傷害
2. 學習俄羅斯武術的筋膜運動，提升筋膜彈性，減少腰酸背痛
3. 開發細微的感知能力與反應，提升身體敏銳度，避免生活中的風險
4. 學習俄羅斯武術柔性的防身方式，在危急時刻保護自己

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. 想了解筋膜運用的人
2. 想學習防身的人
3. 想了解俄羅斯武術哲學與生命的關係

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

動作示範

問題討論

互動訓練

※【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

招生人數 | 27 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	2022-05-19 晚上07:30~09:50	俄羅斯武術Kadoc hnikov系統介紹	1. 創始人的故事 2. 這是一個有專利的武術 3. 髖的靈活度與力量訓練
2	2022-05-26 晚上07:30~09:50	恐懼不能消除只 能共處	0. 髖的靈活度與力量訓練 1. 緊張時的呼吸訓練 2. 利用物理壓力來練習
3	2022-06-02 晚上07:30~09:50	無侵略的第一步- 同步	0. 髖的靈活度與力量訓練 學習第一時間的反射動作，讓威脅減輕 1. 偵測危險與對方同步 2. 各方向地同步 3. 從最壞的打算開始
4	2022-06-09 晚上07:30~09:50	無侵略的第二步- 滾動	0. 髖的靈活度與力量訓練 學習受到外力利用滾動讓外力不影響自己 1. 前翻 2. 後翻 3. 跌落 4. 反應訓練
5	2022-06-16 晚上07:30~09:50	無侵略的第三步- WAVE	0. 髖的靈活度與力量訓練 學習讓身體能騰出更多的空間，找到掙脫機會 1. star 運動 2. zig-zag 3. sitting bike 4. 反應訓練
6	2022-06-23 晚上07:30~09:50	無侵略的第五步- 槓桿	0. 髖的靈活度與力量訓練 轉換力量的方式，從劣勢扭轉 1. 找各種支點的可能性 2. 從解脫抓握理解 3. 情境練習 4. 反應訓練
7	2022-06-30 晚上07:30~09:50	無侵略的第6步- 對向力與臨界重 心	髖的靈活度與力量訓練 控制他人重心的步驟 1. 控對方要與對方成為一體：連結的方法 2. 人永遠只能施一個方向的力，一個方向有利另一個方向一定 沒有 3. 情境練習
8	2022-07-07 晚上07:30~09:50	無侵略的第7步- 引動	髖的靈活度與力量訓練 1. 快速削弱壓力：微量的正向撤力 2. 持續流動 3. 情境練習 4. 反應訓練
9	2022-07-14 晚上07:30~09:50	總複習	總複習

