

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

