課程名稱 體雕美學DIY塑成A

課程屬性

健康與生活

課程編號

109秋-2405

授課老師 制旭凱

最高學歷/華梵大學

相關學經歷/1.台北喜悅之路靜坐協會「礒谷式力學矯治」講師

- 2. 嘉義南華大學通識教育「教師整體平衡保健原理與實務」講師
- 3. 照安社區保健聯盟衛教「居家自我保健照護知能」講師
- 4. 嘉義縣布袋漁會「居家保健運動整復」講師
- 5. 慈濟大學嘉義社教中心及長青學苑「居家運動保健整復技巧」講師
- 6. 嘉義社區大學「如何舒緩痠痛 DIY 技巧」講師
- 7. 嘉義博愛社區大學「日式舒緩痠痛好簡單」講師
- 8. 倉佑股份有限公司員工舒壓課程「運用工作姿勢自我復健技巧」講師
- 9. 園藝療法「青年農作不忍痛」農作姿勢力學矯正技巧

上課時間

每週三上午10:00-12:00 第一次上課日期 2020年09月02日(星期三)

課程理念



關於這一門課:

1. 課程目標與理念

鑒於居家保健是目前國人關注的健康顯學,也是國家推動社區長照醫療相輔相成的重要一環, 尤其是樂齡都普遍有身體筋骨復健上及依賴藥物的問題,喜歡運動卻又不得其門而入,用盡各種 鬆筋方法還是無解困擾,因此引發我教學興趣,依照多年運動整復臨床案例,累積教學實務經驗 ,積極推廣「自我如何舒緩痠痛」技能,開創出一套「武術+舞蹈+瑜珈」有力學原理特色的運動 處方,教導樂齡生活上受益的舒緩技巧,期能強化自我居家照護效能,「減少依賴藥物 重啟肢體活力」理念!

在每次帶動矯正運動施作之間,示範行、站、坐、跪、臥等各種日常姿勢態樣,引導覺察痠痛 警報誘發部位,體驗胸、腹及骨盆等三腔正位的重要性,如何從體態分析判斷,透視痠痛背後的 不良姿勢性問題,同時圖影解說「人體解剖學及結構力學原理」,立即採取「體雕型姿勢矯正」 隨時舒緩、進行「螺旋式伸展筋膜」改善緊繃、「脊椎曲度還原運動」回歸正位、運用彈力帶「 強化過弱之-核心肌群」訓練等單元實作為對策,達日益舒緩症狀為成果、獲得改善體質為目標 ,驗證期末呈現最優質體態!

使用教材 學員自備器材:運動輔具

教 材 費 | 600 元

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 2400 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	2020-09-02 上午10:00~12:00	認識-痠痛成因及 退化真相	痛點不等於病點 X日常NG動作

2	2020-09-09 上午10:00~12:00	定位-身體使用說明	覺察→判斷→訓練→改變 心法架構
3	2020-09-16 上午10:00~12:00	熱身- 舒緩痠痛基礎技 巧	「身體9大部位自我調理」程序要訣
4	2020-09-23 上午10:00~12:00	覺察-自我體態	「骨架歪斜特徵-腳型及骨盆」檢視技巧
5	2020-09-30 上午10:00~12:00	判斷-姿勢型態決 定健康狀態	「回歸中線」運動整復技巧
6	2020-10-07 上午10:00~12:00	訓練-彈力帶運用	「強化過弱核心肌群+伸展運動」筋膜運動
7	2020-10-14 上午10:00~12:00	改變-三位一體	體雕型姿勢矯正+螺旋式筋膜伸展+脊椎曲度還原運動
8	2020-10-21 上午10:00~12:00	體雕型姿勢1	坐姿矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
9	2020-10-28 上午10:00~12:00	公民素養周	
10	2020-11-04 上午10:00~12:00	體雕型姿勢2	站姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
11	2020-11-11 上午10:00~12:00	體雕型姿勢3	蹲姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
12	2020-11-18 上午10:00~12:00	體雕型姿勢4	跪姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
13	2020-11-25 上午10:00~12:00	體雕型姿勢5	仰臥體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
14	2020-12-02 上午10:00~12:00	體雕型姿勢6	俯臥體態復健法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
15	2020-12-09 上午10:00~12:00	體雕型姿勢7	側臥體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
16	2020-12-16 上午10:00~12:00	體雕型姿勢8	走姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
17	2020-12-23 上午10:00~12:00	體雕型姿勢9	睡姿體態矯正法「肌肉及骨架平衡法」
18	2020-12-30 上午10:00~12:00	成果展	