課程名稱 體雕美學DIY塑成C

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109秋-2445

授課老師 謝旭凱

最高學歷/ 華梵大學

相關學經歷/ 1. 台北喜悅之路靜坐協會「磯谷式力學矯治」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

現職/ 皓群整體平衡保健中心 運動整復教練

上課時間 每週四晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2020年09月03日（星期四）

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｜ 16 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	2020-09-03 晚上07:00～09:00	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	2020-09-10 晚上07:00～09:00	定位- 身體使用說明	覺察→判斷→訓練→改變 心法架構
3	2020-09-17 晚上07:00～09:00	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	2020-09-24 晚上07:00～09:00	覺察-自我體態	「骨架歪斜特徵-腳型及骨盆」檢視技巧
5	2020-10-01 晚上07:00～09:00	判斷-姿勢型態決定健康狀態	「回歸中線」運動整復技巧
6	2020-10-08 晚上07:00～09:00	訓練-彈力帶運用	「強化過弱核心肌群+伸展運動」筋膜運動
7	2020-10-15 晚上07:00～09:00	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	2020-10-22 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢1	坐姿矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
9	2020-10-29 晚上07:00～09:00	公民素養周	公民素養周
10	2020-11-05 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢2	站姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
11	2020-11-12 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢3	蹲姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
12	2020-11-19 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢4	跪姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
13	2020-11-26 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢5	仰臥體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
14	2020-12-03 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢6	俯臥體態復健法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
15	2020-12-10 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢7	側臥體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
16	2020-12-17 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢8	走姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」
17	2020-12-24 晚上07:00～09:00	體雕型姿勢9	睡姿體態矯正法「肌肉及骨架平衡法」
18	2020-12-31 晚上07:00～09:00	成果展	配合社大成果展