課程名稱 體雕力學DIY詠春拳班B

課程屬性

健康與生活

課程編號

110春-2575

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

每週三晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2021年03月10日(星期三)

課程理念



關於這一門課:

1. 課程目標與理念

鑒於中、高齡者都普遍有身體筋骨復健上及新陳代謝等體態異常上問題,且喜歡運動健身卻又不 得其門而入,用盡各種鬆筋方法還是無解身心不適及體態困擾,其實姿勢型態決定健康狀態;本 課程是融合一套「武術+舞蹈+瑜珈」有人體結構力學原理的特色、有舒緩痠痛技巧及機能性體雕 朔成的運動處方,預防姿勢性危害健康與生活安全;旨在推廣「坐立都能安的複合式輕運動」新 功夫、重啟「優質人文的體態力學」好活力、促進「自我健康管理效能」好習慣,期為社區大學 終身學習素養上更加分!

在每次帶動體雕運動施作之間,示範行、站、坐、跪、臥等各種日常姿勢態樣,引導其覺察 、拯救結構力學失衡與痠痛警報部位,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,透視背後的NG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」,如何立馬 採取詠春拳中內八立馬姿勢調整體態、三腔伸展正位強化筋膜核心,導入詠春拳武術等體感運動 元素,可強化下肢、平衡骨架、靈活關節、發揮核心肌群力量、鞏固骨盆及脊椎活化的技能、特 別是運用力學輔具「強化核心肌群」為訓練等單元實作。

目的在教導學員把人體結構力學的知識,納入日常運動保健的菜單中,當下自我調整好姿勢 就可以矯正失衡結構技巧,立即舒緩逐漸老(退)化不適與延緩體態退化的現象,提升「生活續航 力及學習精神力」等正向老化目標!

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	2021-03-10		認識-痠痛成因及退化真相-「痛點不等於病點 x日常NG動作」

	晚上07:00~09:00		
2	2021-03-17 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	2021-03-24 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	2021-03-31 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	2021-04-07 晚上07:00~09:00		判斷-姿勢型態決定健康狀態「回歸中線」體雕運動技巧
6	2021-04-14 晚上07:00~09:00		改變-體態雕塑「部位症狀、關鍵肌群、筋膜走向」調理要訣
7	2021-04-21 晚上07:00~09:00		訓練- 力學輔具運用「強化過弱核心肌群+筋膜伸展運動」筋膜運動
8	2021-04-28 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」、呼吸法 之活絡氣血 臀帶法之活化骨盆、綁腿法之矯正腳型
9	2021-05-05 晚上07:00~09:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-12 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢2-站姿體態矯正法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
11	2021-05-19 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢3-蹲姿體態矯正法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
12	2021-05-26 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢4-跪姿體態矯正法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
13	2021-06-02 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢5-仰臥體態矯正法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
14	2021-06-09 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢6-俯臥體態復健法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
15	2021-06-16 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢6-俯臥體態復健法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
16	2021-06-23 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢8-走姿體態矯正法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
17	2021-06-30 晚上07:00~09:00		體雕型姿勢9-睡姿體態矯正法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
18	2021-07-07 晚上07:00~09:00	分享與呈現	分享與呈現