課程名稱 體雕力學DIY詠春拳A

課程屬性 健康與生活　　課程編號 111春-2825

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「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

現職/ 皓群整體平衡保健中心 運動整復教練

上課時間 每週三上午10:00-12:00 第一次上課日期 2022年03月09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!

使用教材｜ 扣環式綁帶、筋膜球、瑜珈平衡墊(自備瑜珈墊)

教 材 費｜ 600 元

招生人數｜ 15 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	2022-03-09 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	2022-03-16 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	2022-03-23 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	2022-03-30 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	2022-04-06 上午10:00～12:00		判斷-姿勢型態決定健康狀態「回歸中線」體雕運動技巧
6	2022-04-13 上午10:00～12:00		改變-體態雕塑「部位症狀、關鍵肌群、筋膜走向」調理要訣
7	2022-04-20 上午10:00～12:00		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	2022-04-27 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」 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	2022-05-04 上午10:00～12:00		公民素養周
10	2022-05-11 上午10:00～12:00		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	2022-05-18 上午10:00～12:00		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	2022-05-25 上午10:00～12:00		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	2022-06-01 上午10:00～12:00		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	2022-06-08 上午10:00～12:00		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	2022-06-15 上午10:00～12:00		體雕型姿勢7-側臥體態矯正法「伸展筋膜及骨架還原+力學肌訓」
16	2022-06-22 上午10:00～12:00		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	2022-06-29 上午10:00～12:00		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	2022-07-06 上午10:00～12:00		分享與呈現