

# 課程名稱 | 舒緩痠痛DIY技巧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113春-3183

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「礮谷式力學矯治」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 2024年03月06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。詠春拳運動特色：學習門檻低、容易學習、練習及應用，同時又能達到運動與健康休閒的健身效果，相當適合高齡者的一項武術，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塑成的運動處方。

課程有助於能提升規律性運動及增加身體活動量，增進高齡者功能性體適能，且預防姿勢性危害健康與生活安全；強化身體素質與平衡能力，預防跌倒事故、延緩老化所造成的衰弱，達成活躍樂齡的願景。

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、詠春拳練習圈

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  | 2024-03-06<br>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  | 2024-03-13<br>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  | 2024-03-20<br>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  | 2024-03-27<br>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  | 2024-04-03<br>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  | 2024-04-10<br>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  | 2024-04-17<br>晚上07:00~09:00 |  | 訓練-<br>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  | 2024-04-24<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢1-坐姿矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」<br>=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  | 2024-05-01<br>晚上07:00~09:00 |  | 公民素養周                                                    |
| 10 | 2024-05-08<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢2-站姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」                              |
| 11 | 2024-05-15<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢3-蹲姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」                              |
| 12 | 2024-05-22<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢4-跪姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」                              |
| 13 | 2024-05-29<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢5-仰臥體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」                              |
| 14 | 2024-06-05<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢6-俯臥體態復健法「伸展及還原+彈力帶肌訓」                              |
| 15 | 2024-06-12<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢7-側臥體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」                              |
| 16 | 2024-06-19<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢8-走姿體態矯正法「伸展及還原+彈力帶肌訓」                              |
| 17 | 2024-06-26<br>晚上07:00~09:00 |  | 療效型姿勢9-睡姿體態矯正法「肌肉及骨架平衡法」                                 |
| 18 | 2024-07-03<br>晚上07:00~09:00 |  | 成果與分享                                                    |