課程名稱 舒緩痠痛DIY技巧

課程屬性 健康與生活　　課程編號 115春-3585

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 每週三晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年03月11日（星期三）

課程理念



## 關於這一門課：

1. 課程目標與理念

鑒於國人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。

課程介入詠春拳運動特色: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，相當適合社區的一項武術，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朔成的運動處方。

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，達成活耀樂齡的願景。

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、花生筋膜球　　、瑜珈環

教 材 費| 400 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 | 2026-03-11<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 | 2026-03-18<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 | 2026-03-25<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 | 2026-04-01<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 | 2026-04-08<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 | 2026-04-15<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 | 2026-04-22<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 | 2026-04-29<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 | 2026-05-06<br>晚上07:00～09:00 | | 公民素養周 |
| 10 | 2026-05-13<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 | 2026-05-20<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 | 2026-05-27<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 | 2026-06-03<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 | 2026-06-10<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 | 2026-06-17<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 | 2026-06-24<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 | 2026-07-01<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 | 2026-07-08<br>晚上07:00～09:00 | | 自我舒緩痠痛基礎技巧成果驗收 |