

720 健脊舒筋體適能鍛鍊

授課教師：陳荔琪（琵塔琪）老師

學經歷：復健、物理治療師，16 年任職於健保醫療院所復健科，受訓於台北振興醫院、花蓮慈濟醫院；健康促進管理師、加拿大 STOTT PILATES 復健彼拉提斯一級墊上&核心器械床師資、加拿大 STOTT PILATES 彼拉提斯一級墊上師資、中華民國物理治療師公會全國聯合會、社區長照物理治療活動種子師資、中華民國體適能協會、實用級體適能指導員。

現任：新店崇光社大講師，復健、物理治療師，台北新北社區大學健脊養身運動教師，社區長照物理治療師、體適能活動老師。

著作：影片連結 <https://youtu.be/4MB4dFCK9A>

Blog：琵塔琪~肌肉骨骼健康站 <http://tachihealth.pixnet.net/blog>

粉絲專頁 <http://www.facebook.com/tachihealth>

課程時間：週二下午 1：30~4：20

課程理念：老師是復健物理治療師，以復健醫學和運動治療學為基礎，結合健脊養身運動與醫學健康觀念分享，讓學員脊椎平衡、核心強化、筋骨活絡，健康觀念加分，落實健康運動與習慣，找回更健康的自己。

課程效益：每堂課脊椎律動、核心肌力鍛鍊、伸展拉筋與體適能鍛鍊，活化深層肌肉，放鬆短縮組織，強健脊椎鍛鍊四肢，達到體態肌力平衡，減緩筋骨痠痛，擁有更健康的脊椎與身體。

課程進行：每堂課包含：筋骨健康醫學講說，脊椎律動+彼拉提斯核心鍛鍊+彈力帶肌力訓練+體適能鍛鍊+筋骨伸展練習與個別指導，分享回饋。

成績評量：80%學習態度，20%學員出席率

選課要求：願意了解醫學健康講解的追求健康者

推薦書目：琵塔琪~肌肉骨骼健康站 <http://tachihealth.pixnet.net/blog>

學分費：(三學分)、水電費 100 元

其他費用：請自備彈力帶、瑜珈墊、瑜珈磚 / 可代購彈力帶\$210、瑜珈磚\$150

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	相見歡 / 健脊伸展 老師學員彼此認識，基礎健脊強身操、伸展運動。
第二週	深度呼吸練肺活量 練習深層呼吸，增加攝氧量提供身體大量氧氣，活化全身細胞，釋放肩頸壓力。
第三週	強化腰椎骨盆運動 骨盆動一動，練習活化核心肌群中的深層腹橫肌，穩固軀幹與腰椎。
第四週	腹部核心肌群鍛鍊 胸廓控制，確認腹斜肌的啟動，活化整體核心肌群穩固軀幹及胸椎。
第五週	肩背靈活柔軟運動 肩胛週邊肌肉的活化與鍛鍊，以減少肩頸上背痠痛。
第六週	頸肩肌力柔軟度鍛鍊 矯正頸椎擺位，減少頸椎神經壓迫，改善現代人常見的不良頭前傾姿勢。
第七週	骨質疏鬆運動 預防&對抗骨質疏鬆的運動和飲食、生活注意
第八週	背部核心肌群強化 鍛鍊背部脊椎兩側肌肉 保護脊椎
第九週	【公民素養週】健脊體適能鍛鍊 脊椎靈活、核心強化、體適能鍛鍊，活出健康喜樂人生。
第十週	運動抗憂鬱 運動增加血清素與腦內啡，改善憂鬱的運動處方
第十一週	膝蓋強健抗退化 對抗退化膝，學習居家簡易膝蓋周邊肌力強化運動，讓膝蓋越來越強壯，減少痠痛退化
第十二週	強化體適能運動 認識體適能項目及鍛鍊運動法
第十三週	拉筋伸展放鬆學習 簡易拉筋，舒展筋骨，回復身體靈活度與彈性

第十四週	上肢強化運動 上肢肌力強健運動，對抗各種做家務、顧孫、打電腦、滑手機的手部疼痛
第十五週	強化肩關節運動 鍛鍊肩關節肌力與柔軟度，預防肌腱炎、五十肩
第十六週	防跌運動 鍛鍊下肢肌力、本體感覺、平衡、身體反應
第十七週	戶外健行活動 指導學員戶外運動安全健康注意事項，和健走杖的使用
第十八週	回顧、複習與分享本學期所學