

姿勢矯正進階班

教師姓名：趙婉君 老師

教師簡介：台灣大學工商管理系學士、台灣大學商學研究所碩士
矜躍舞蹈學苑 創辦人暨西班牙舞教師
現任 朵多經絡學苑講師、經絡調理師、光復國小 生命教育志工老師、大安親子館、
文山親子館親子課程講師

課程介紹：坐臥站走的姿勢全天候影響我們，姿勢對了能啟動人體自癒力！有了正確的概念還不夠，必須透過矯正運動改變錯誤的習慣，再搭配肌肉能力鍛鍊與提升。課程內容結合中、美、日、韓各國醫師與專家建議的運動實作，能讓你的體態完全改變！

開課日期：2016年07月06日（週三）共8週

上課時間：下午 13：30～15：30

上課地點：台北市新龍里活動中心

上課方式：投影片說明講解，影片輔助教學，實際動作示範與學員練習

學員選課資格：年齡性別不拘，以上過姿勢矯正班初階的學員為優先

學員自備物品：地板運動課程需攜帶瑜珈墊或與其他學員共用

課程大綱：

週次	課程主題	課程內容（實際授課內容視學員需求調整）
第 1 週	姿勢學基本概念複習 排毒按摩操 貼壁功	姿勢學基本概念複習＋進行矯正運動時注意事項 ＋排毒按摩操＋貼壁功（動作細部解說與個別矯正實作）
第 2 週	脊椎校正 殭屍舞 飛燕式	頸椎胸椎腰椎止痛奇穴按摩＋耳穴按摩保健操15式 ＋脊椎校正＋殭屍舞＋飛燕式＋美姿美儀矯正操 （動作細部解說與個別矯正實作）
第 3 週	正確的坐姿與站姿 腰椎校正 懶人扭腰法	正確的坐姿與站姿～坐姿伸展和堆疊坐式＋高聳站 立法＋金雞獨立＋腰椎校正＋懶人扭腰法＋美姿美 儀矯正操（動作細部解說與個別矯正實作）

週次	課程主題	課程內容 (實際授課內容視學員需求調整)
第 4 週	正確的走姿 瘦腿功 機器人踩步法	正確的走姿～滑步行走分解動作+快走運動+ 森巴舞訓練+瘦腿功+機器人踩步法+美姿美儀矯正操(動作細部解說與個別矯正實作)
第 5 週	人體內建護腰 伸展運動 強化四頭肌運動	內建護腰訓練+伸展運動+強化四頭肌運動+地板運動+美姿美儀矯正操(動作細部解說與個別矯正實作)
第 6 週	正確的坐、站、走 髖關節彎身訓練	正確的坐、站、走+髖關節彎身訓練+排毒按摩操+貼壁功+耳穴按摩保健操+全套美姿美儀矯正操(強度提升)
第 7 週	正確的坐、站、走 髖關節彎身訓練	正確的坐、站、走+髖關節彎身訓練+排毒按摩操+貼壁功+耳穴按摩保健操+全套美姿美儀矯正操(強度提升)
第 8 週	總複習	總複習+個別驗收成果+心得分享