

# 姿勢矯正初階班

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：你的姿勢正確嗎？你知道錯誤的姿勢導致疾病的發生嗎？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！透過大量的圖片，利用分解動作與個別矯正，再搭配美姿美儀塑身操，你的體態能完全改變！健康漂亮又自信！

開課日期：2016年07月08日（週五）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

學員自備物品：躺姿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 美姿美儀矯正操	你的姿勢正確嗎？你是否錯怪了病因？姿勢錯誤導致的疾病，姿勢的影響與重要性，姿勢是文化傳承也是家庭教育，正確的體態能啟動人體自癒功能。美姿美儀矯正操示範與學員實作
第 2 週	骨刺vs椎間盤突出 耳穴按摩保健操	骨刺vs椎間盤突出，從耳朵看骨刺與椎間盤突出，自然體態調整法的學習步驟，阻礙成功的因素。頸椎胸椎腰椎止痛奇穴，耳穴按摩保健操15式+美姿美儀矯正操

週次	課程主題	課程內容 (實際授課內容視學員需求調整)
第 3 週	排毒按摩操 正確的坐姿	介紹並示範經絡排毒按摩操，正確的坐姿 (示範與個別矯正) ~ 骨盆的位置，脊椎伸展，肩膀的位置，頭頸部的位置，頸背部伸展，坐姿伸展和堆疊坐式優點與問題排除，各種場合正確的坐姿 + 美姿美儀矯正操
第 4 週	正確的躺姿	正確的躺姿 (示範與個別矯正) ~ 正睡，側睡，趴睡，躺姿伸展優點與問題排除，枕頭的選擇與擺放位置 + 床上運動 + 美姿美儀矯正操
第 5 週	正確的站姿	正確的站姿 (示範與個別矯正) ~ 為雙腳塑形，校準肩膀，手臂的位置，高聳站立優點與問題排除。人體內建護腰善用與訓練 (示範與個別矯正) ~ 內建護腰避免傷害 + 美姿美儀矯正操
第 6 週	人體內建護腰善用與訓練	人體內建護腰善用與訓練 (示範與個別矯正) ~ 內建護腰避免傷害 + 美姿美儀矯正操
第 7 週	髖關節彎身 正確的走姿	髖關節彎身 (示範與個別矯正) ~ 髖關節彎身技巧分析，優點與問題排除，檢測脊椎側彎。正確的走姿 (示範與個別矯正) ~ 滑步行走分解動作，走路的型態，滑步法優點與問題排除 + 美姿美儀矯正操
第 8 週	總複習	總複習 + 個別驗收成果 + 美姿美儀矯正操