

## 中國文化大學教育部高教深耕計畫計畫成果紀錄表

子計畫	B4 強化學院跨領域特色教學 B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育
具體作法	跨界業師講座
主題	核心肌群的穩定控制與爆發力
內容 (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位：藝術學院舞蹈系  活動日期：11 月 30 日  活動地點：大孝館 B107 舞蹈教室  主講者：鄭楷承  參與人數：44 人 (教師 1 人、學生 43 人、行政人員 0 人、校外 0 人)</p> <p>內 容：</p> <p>核心是人體的基礎，舞蹈的所有動作均已其中產生。堅實的基礎有助於增強體態意識及脊椎的穩定度。在空間的移動時，舞者裡求輕易地創造最富有挑戰的動作，而這些動作的實踐必需有強健的軀幹。舞蹈最基本的動作之一是蹲，無論是哪一種「蹲」都需要協調呼吸與核心力量，作為一名舞者如何運用腹肌提高提高自己的技術，這些都需要了解核心肌肉的運用。</p> <p>何謂核心那些地方是核心；軀幹、腹部、後背脊、骨盆腔等</p> <p>有那些動作可以做到腹部核心的訓練，如：</p> <p>一、動作:腹內、外斜肌上提(圖一、二、三)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.平躺於地板、雙膝與雙腕各曲腳抬起 90 度身體位於中壩為，放鬆頸部，再次檢查肋骨有沒有打開，並抱持順暢呼吸。</li> <li>2.運用圍成一圈轉身傳球方式，將腹側間斜腰肌一同強化。</li> </ol> <p>二、動作: 屈膝俯臥撐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.面對地板，雙手與肩同寬，伸直手肘，雙肘曲膝不著地。後背平直。(圖四) 使用到的肌肉有肩胛肌、肱肌、三角肌、背肌、胸大肌、腹小肌、前距肌、斜方肌等等</li> <li>2.變化式有手軸彎曲(圖五)、俯臥肘撐變化式單手單腳延伸(圖六)、俯臥肘撐變化式側身轉體(圖七)、俯臥撐變化式肘撐、屈膝、側身轉體(圖八)</li> </ol>

執行成效：

舞蹈的魅力在於身體力與美的展現，而這需要一些特別的身體能力才能達成視覺美的需要。講座中的老師運用科學的訓練與分析強化舞者的肌肉力量，同時也的提升肌腱和韌帶的力量。課程中老師提及熱身與放鬆的重要性，每次練習之前須有 10 分鐘以上的熱身，除加速血液循環，加快呼吸節奏使身體體溫提高外，以上均有助於舞蹈表現。而跳舞後也需要 10 分鐘左右的放鬆，放鬆的過程可以做一些輕柔的伸展運動，讓身體回到休息的狀態，能減少跳舞或運動後的肌肉酸痛。本次的課程讓同學們受益量多，了解如何強化核心肌群並能穩定控制它。期待下次有機會能有更多機會聽到鄭老師授課。

活動照片電子檔名稱

活動照片  
內容說明



圖一  
腹內、外斜  
肌上提訓練



圖二  
腹內、外  
斜肌上提  
訓練

活動  
照片  
(檔案大  
小以  
不超  
過 2M  
為限)



圖三  
腹內、外  
斜肌上提  
訓練



圖四  
屈膝  
俯臥撐



圖五  
手肘  
俯臥撐



圖六  
俯臥肘撐  
變化式  
單手單腳  
延伸



圖七  
俯臥肘撐  
變化式  
側身轉體



圖八  
俯臥撐  
變化式  
肘撐、  
屈膝、  
側身轉體



圖九  
開心的  
大合照



圖十  
幽默有趣的  
老師大合照



圖十一  
大合照