

## 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