

## 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	跨界業師課程
主題	跨界業師講座-舞/2+3 者下肢骨骼排列與運用
內容 (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位:藝術學院舞蹈學系</p> <p>活動日期:110 年 11 月 22 日(一)18:00-20:00</p> <p>活動地點:大孝館 B107</p> <p>主講者:張夢珍</p> <p>參與人數:學生 50 人,教師 1 人</p> <p>內容:</p> <p>張夢珍老師任教於國立台灣藝術大學-助理教授， 專長有現代舞、舞蹈醫療、動作治療、身心動作教育、舞蹈動力學課程。 主要交受課程有舞蹈傷害與治療、舞蹈體適能、舞蹈身心學導論。 學經歷：紐約茱莉亞藝術學院學士、美國紐約大學舞蹈表演藝術碩士</p> <p>國際認證的 Polestar Pilates Mat、Allegro、Studio 專業指導講師及 Polestar 國際證照師資培訓講師。 Gyrotonic&amp;Gyrokinesis 多面向棟決訓練法合格指導教師。</p> <p>本次課程目標讓學生學習如何正確運用正確的骨骼與肌肉去使用身體，並且做對的動作避免自己受傷，以及在上課的時候能夠自己檢視自己，像是顛起來的位置也是非常的講究，還認識了腳掌的 52 個骨頭位置和名稱，像是跟骨 1 塊. 距骨 1 塊. 舟狀骨 1 塊. 三個楔狀骨 3 塊. 骰骨 1 塊. 跗骨 5 塊. 趾骨 14 塊，還有腳踝的四塊骨頭，脛骨. 腓骨. 距骨以及跟骨，還有認識了前腳掌，而前腳掌也比腳後跟還要複雜一些，因為他一共有 24 跟骨頭，前腳掌內還有 5 根跗骨，依次命名為第一跗骨(內側)至第五跗骨(外側)，跗骨前方就是『近節趾骨』，他由足弓. 跗骨和趾骨組成，足弓的結構很特別，他像是一個橋樑，將跗骨和腳踝連在一起，足弓有 5 塊骨頭，足弓內側由舟骨+內側楔骨組成，外側則由外側楔骨+骰骨組成，足部也有完整的評估方式，需明確的區分前足以及後足，真正的旋前旋後是以後足跟骨為基準。</p>

如果出現小關節的錯位，需要立即去找醫生的協助，不能以為是小事自己隨便的喬，搞不好會越來越糟，如果是「發炎後形成疤痕組織」，那就需要使用電波治療等方法去治療，來打散其黏膜. 結締組織及鈣化組織。

**執行成效：**

老師用自己所學到的東西和我們分享，也讓我們更了解需要如何去和自己的身體工作，並不是一昧地去使用多餘的肌肉那些，用了正確的方法去做練習，也不用害怕自己因為動作不標準，而去傷害到自己的骨骺以及肌肉們，才能夠讓自己的舞蹈生涯走的更長遠。

**活動照片電子檔名稱  
(請用英數檔名)**

**活動照片內容說明(每張 20 字內)**



讓同學們互相觀察對方的身體

**活動照片**

(檔案大小以不超過 2M 為限)

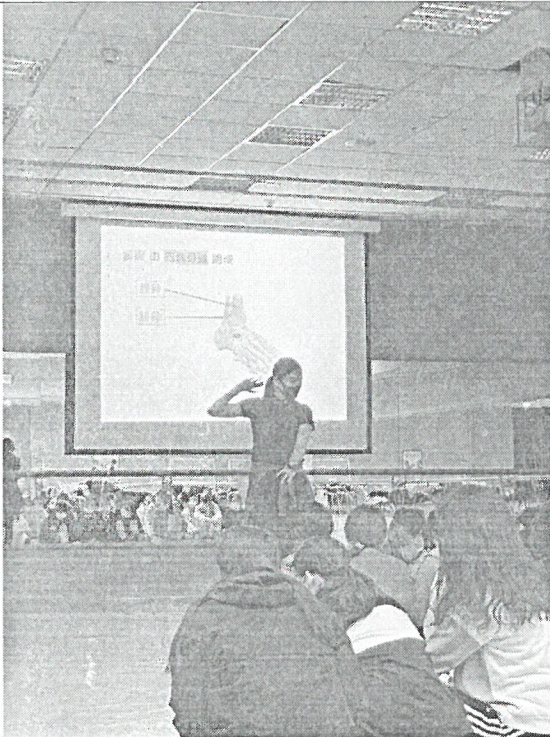


讓同學們感受自己的骨頭





兩兩一組幫對方  
檢查骨頭是否有  
在正確的位置上



老師認真地講解  
動作要點



老師認真地講解  
動作要點

大合照

