

新北市中平國中各領域教師研習紀錄表 **增能研習一**

領 域：藝術領域	討論日期：108 年 9 月 26 日
討論地點：三樓會議室	紀錄者：吳佩璇
討論題綱：美的體態跟健康體態有什麼區別 (Eric Hong)	

附註：1. 每學期第 1、2 次段考後之教學研究會討論教學相關議題並記錄，主題分享可列入討論題綱。

2. 討論題綱由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求共同研討，以提升教學品質為目標。

討論內容記錄

不良的體態不僅影響儀態外觀，甚至會造成肩頸痠麻。

一、教師職業傷害（寫黑板）肩夾擠症候群



二、背的伸展



三、芭蕾舞者膝超伸



召集人：

**郭玲如**

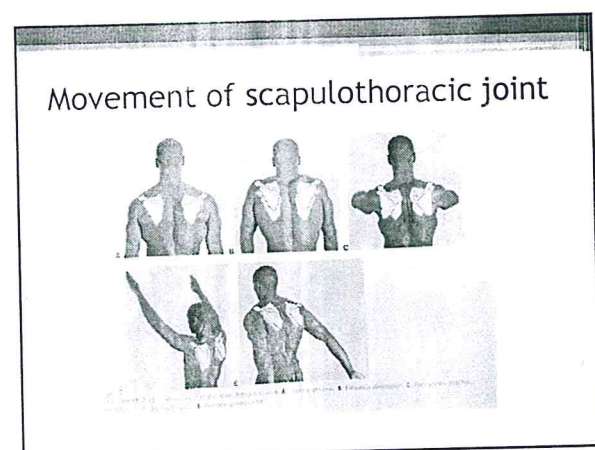
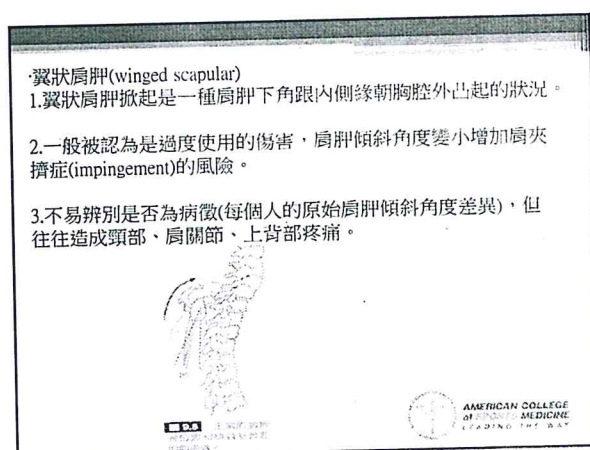
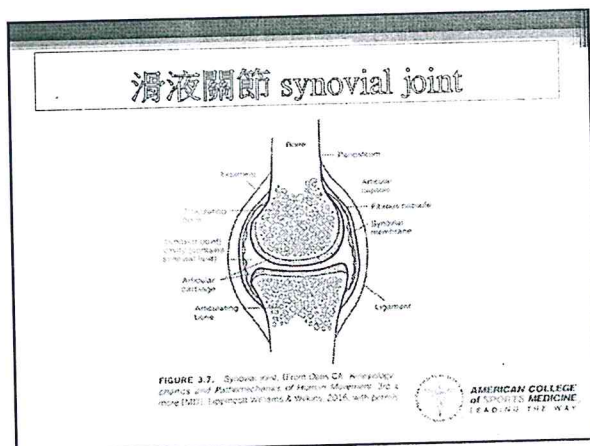
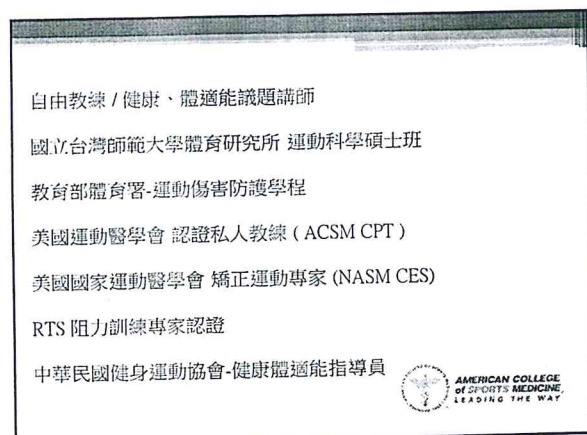
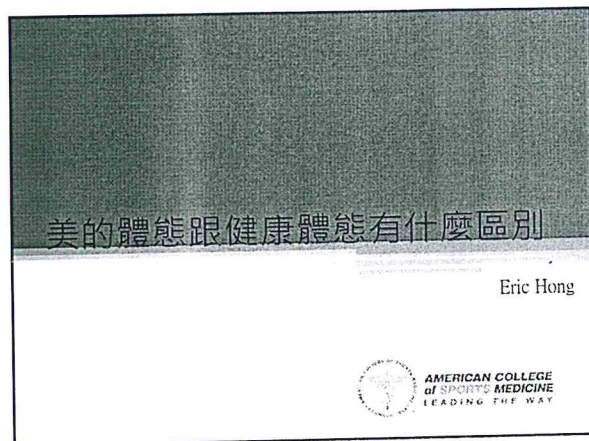
教務主任：

教師兼教務主任 **林玲伊**

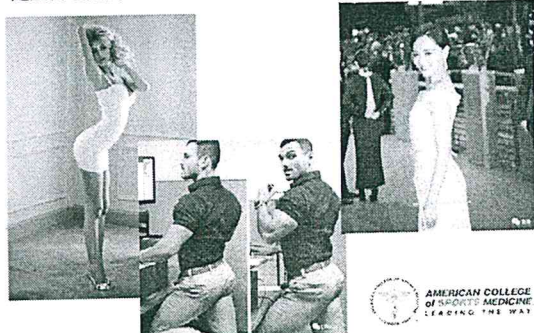
校長

新北市立中平國中校長 **林裕國**





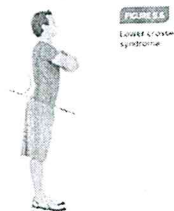
·是翹臀還是骨盆前傾(anterior pelvic tilt)?



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

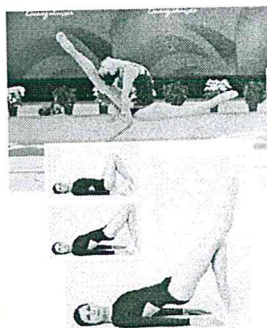
·骨盆前傾(anterior pelvic tilt)

- 1.特徵為腰椎的前凸曲線增加、骨盆向前側傾斜
- 2.是一種常見肌肉失衡的狀態，常是造成下背部疼痛的元凶
- 3.有時會結合其他下肢肌肉問題(膝、踝)



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

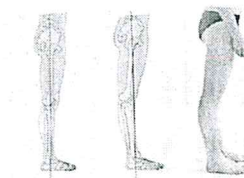
·舞者體態-膝超伸(hyperextension of knee)



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

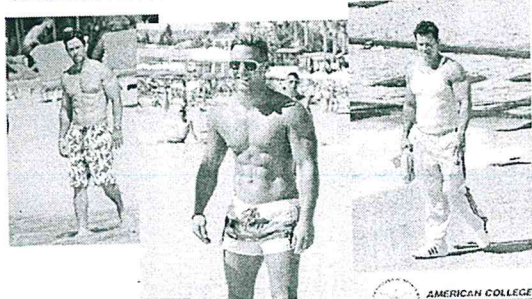
·膝超伸(hyperextension of knee)

- 1.特徵為承重時膝關節(tibiofemoral joint)點超過中立位置
- 2.此姿勢長期將壓力置於髕窩後方，長期會造成髕窩疼痛、膝關節疼痛(髌骨、股骨)
- 3.與膝關節穩定性相關，前十字韌帶受傷易感性



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

·胸肌造成肱骨內轉(internal rotation of humerus)



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

·肱骨內轉(internal rotation of humerus)

- 1.特徵為背側觀察個案時，手肘位置遠離身體
- 2.過度使用的傷害，通常在運動員及工作型態大量使用雙手之職業、健身愛好者
- 3.易增加肩夾擠症候群(impingement)風險，抬手時疼痛，限制活動角度

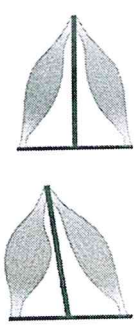
FIGURE 57  
Upper crossed syndrome



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY



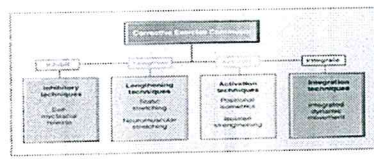
肌肉失衡(compensation)



肌肉失去維持正常收縮長度的能力  
往往跟過度使用或傷害有關

AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

Functional Training



抑制:自我肌筋膜放鬆  
延長:靜態伸展、神經肌肉伸展  
活化:等長收縮肌力訓練  
整體:功能性訓練

AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

自我肌筋膜放鬆小工具 Self-Myofascial Release tools



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

靜態伸展 static stretches

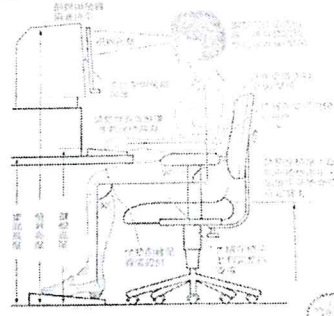
- 1.一個部位10~30秒・總和60秒
- 2.不要做彈震式動作

動態伸展 dynamic stretches

- 1.一個動作反覆4~12次
- 2.活動範圍由小到大

AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

辦公室配置範例



AMERICAN COLLEGE  
OF SPORTS MEDICINE  
LEADING THE WAY

姿勢矯正/阻力訓練/運動處方  
POSTURAL CORRECTION  
RESISTANCE TRAINING  
EXERCISE PRESCRIPTION

ERIC HONG  
personal trainer



Mobile: 0932029832  
E-mail: erichong0932029832@gmail.com

108學年度第1學期

藝術領域

美的體態跟  
健康體態有什麼區別

洪靖淵講師

簽到表

地點：

時間：108年9月26日（13時05分）

時間已核

序號	學校	姓名	簽到	簽退	備註
1	領域召集人	郭玲如	郭玲如	郭玲如	
2	中平國中	葉星吟	葉星吟	葉星吟	
3	中平國中	陳皇志	請	假	
4	中平國中	林芳仔	林芳仔	林芳仔	
5	中平國中	黃俊銘	黃俊銘	黃俊銘	
6	中平國中	黃秉儀	黃秉儀	黃秉儀	
7	中平國中	林怡君	陳昱螢	陳昱螢	
8	中平國中	陳昱螢	陳昱螢	陳昱螢	
9	中平國中	許亦婷	許亦婷	許亦婷	
10	中平國中	張琬芬	張琬芬	張琬芬	
11	中平國中	蕭博勻	蕭博勻	蕭博勻	
12	中平國中	許素菁	許素菁	許素菁	
13	中平國中	吳佩璇	吳佩璇	吳佩璇	表藝代理
14	中平國中	許馨方	許馨方	許馨方	音樂代理
15	中平國中	林貞蓉			音樂代課
16	中平國中	張芷維			音樂代課