

產學合作計畫

為提升教職員工學生及社區民眾健康認知、健康促進及運動參與，本系與恩主公醫院實施產學合作計畫，在109年1月06日與109年1月13日，在本校行政B1舞蹈教室舉辦兩場活動。

【肩頸紓壓課程】

此次課程透過講師示範教學後，學員們兩兩一組互相協助對方進行舒壓動作，講師在旁提供協助與動作要領指導，透過彼此合作的方式讓學員能夠體會到操作、被操作的過程，進一步加深自我技能的印象。



【自我筋膜放鬆課程】

此次課程透過講師在台上邊示範邊教學，由學員個人利用網球進行自我筋膜的放鬆，講師在旁提供協助與動作要領指導，並在課程尾聲教學自我伸展的方法，讓學員能在有限的空間當中進行自我放鬆的動作。



本次活動讓參與的教職員工、學生與社區民眾能夠對自我的放鬆有更深的認知，透過講師的說明，了解哪些肌群是日常生活當中較常使用到的肌群，透過自我、互助的方式能夠達到放鬆自我的效果。