

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	學用合一~運動防護實踐創課				
活動名稱	「躍動-舞者常見傷害自我防護」	指標	B5-1		
執行單位	運動保健學系				
活動日期	108 年 12 月 21 日 星期 六				
活動時間	10:00-16:00	活動地點	桃園高中		
活動網址					
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____				
聯絡人	陳雅琳		聯絡電話：033283201#2411 電子信箱：eileen@ntsue.edu.tw		
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>    </u> 人，學生 <u>4</u> 人，合計 <u>5</u> 人 校外人士 <u>36</u> 人(單位： <u>桃園高中舞蹈班</u> )				
相關附件					
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查-線上表單) <input type="checkbox"/> 其他：_____					
單位承辦人		單位主管		教學業務暨發展中心	

## 1. 活動內容簡述

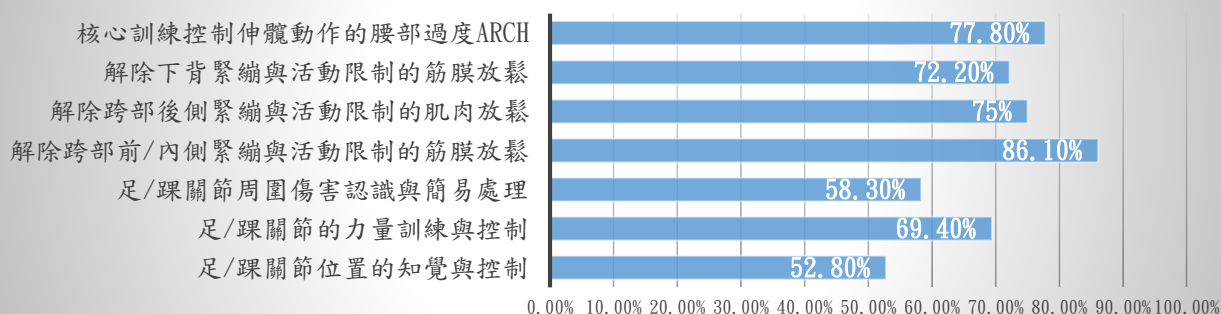
在舞蹈項目中需要有良好的活動度，常常需要大量屈髖和伸髖的動作，雖然柔軟度好但肌肉的狀態可能還是會因為沒有適當放鬆而限制了一些活動度，也因此而以腰椎活動代償所需伸髖動作以致眾多舞者反映有下背疼痛與髖關節問題，因此透過兩兩一組的手法放鬆來解除他們在跳舞中因緊繃造成的動作限制，甚至改善不好的動作姿勢，也帶入筋膜的部分，讓他們知道會受限制的不只是肌肉，筋膜也是在身體中扮演一個很重要的角色。讓舞蹈班的妹妹們透過更了解自己的身體狀態，了解放鬆及正確使用該用力的肌肉是一件很重要的事，不只能讓他們做動作更流暢，也幫助他們舒緩長期累積造成的不適感。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

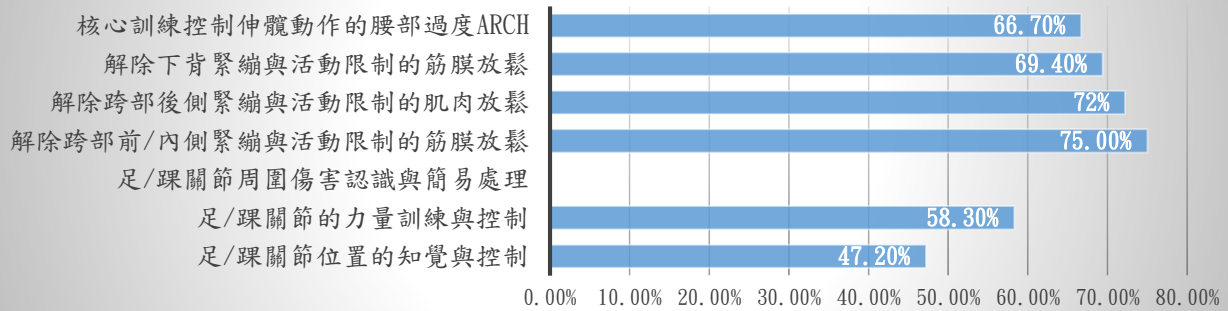
※桃園高中舞蹈班學生

1.「躍動 舞者常見傷害自我防護」的主題內容	有幫助的主題	持續在應用的主題
足/踝關節位置的知覺與控制	19 (52.8%)	17 (47.2%)
足/踝關節的力量訓練與控制	25 (69.4%)	21 (58.3%)
足/踝關節周圍傷害的認識與簡易處理	21 (58.3%)	-
解除跨部前側／內側緊繃與活動限制的筋膜放鬆	31 (86.1%)	27 (75%)
解除跨部後側緊繃與活動限制的肌肉放鬆	27 (75.0%)	26 (72.2%)
解除下背緊繃與活動限制的筋膜放鬆	26 (72.2%)	25 (69.4%)
核心訓練以控制伸髖動作的腰部過度幫忙	28 (77.8%)	24 (66.7%)

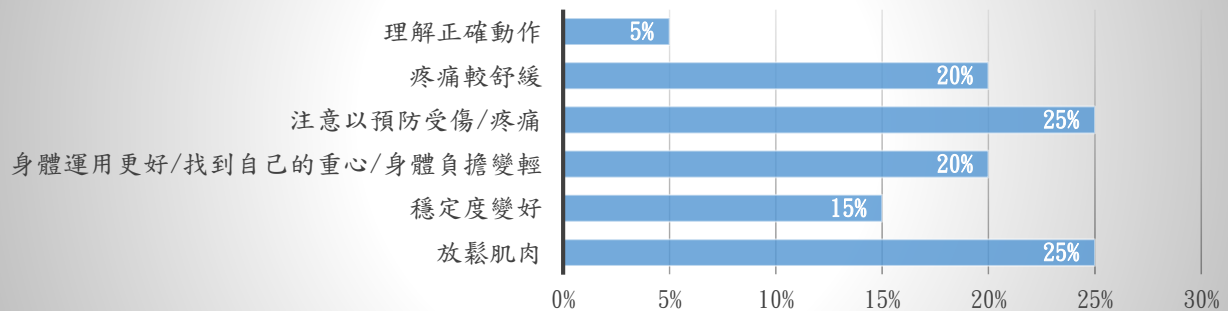
課程對自己有幫助之比例



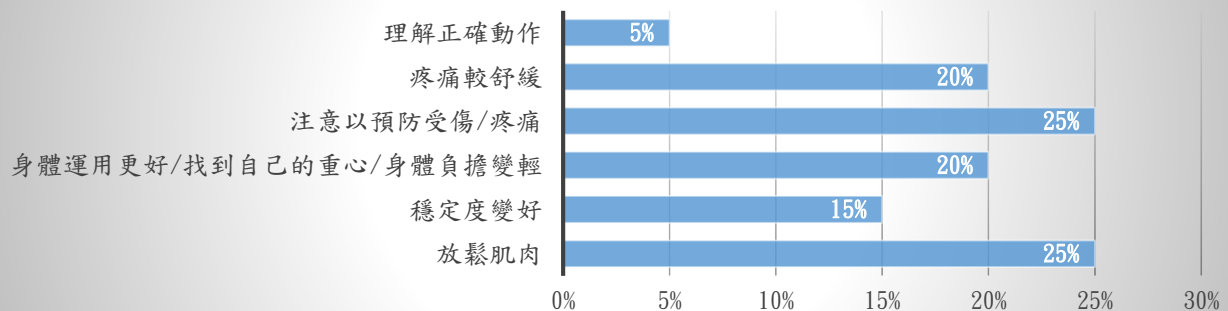
有持續應用之比例



持續應用獲得之效益



持續應用獲得之效益



## 2. 未列在上面、但覺得有許多收穫/助益的內容/主題？

- 認識巫毒帶(flossband)和在放鬆上用法 \*4 人
- 使用肌貼來協助穩定關節在較正確的位置 \*2 人
- 學到了利用彈力帶的方法 \*2 人
- 按摩球用法
- 更能夠保護自己免於受傷 或者在受傷時能夠好好照顧自己
- 在雙人一同體驗時，能去感受對方身體和自己的身體

## 3. 如果內容有幫助，但沒有持續應用，請問是甚麼原因呢？

- 不太知道肌肉的位置 \*1
- 沒有督促自己去做 / 太懶惰 \*3
- 沒時間 \*3
- 有時候會忘記，但是只要想到就會導正/調整動作 \*2
- 背部的筋膜放鬆需要別人幫忙，但不一定都找得到人幫忙 \*1

## 4. 針對這次的活動的回饋與建議

- 透過這次的活動讓我更清楚的認識自己的身體，然後去想如何去減少舞蹈動作對身體的傷害
- 上這個課讓我更認識自己的身體和重新調整自己。
- 腰部有受傷，在外面做治療時，也都是這些動作，上課後更了解了為何要這麼做，還有解除胯部緊繃的部分，也覺得很有幫助，在這堂講座，不僅更認識自己的身體為何會緊繃和受傷外，雙人的體驗，也可以更深入的去體驗並感受。
- 老師與學姊們把知識傳授給我們，還是需要自己的練習才會有效。
- 幫助我舒緩了許多的肌肉，讓自己去調適自己的錯誤
- 現在課堂上穩定度有穩一些，肌肉緊繃能與同學互相放鬆，讓我更深入了解肌肉，真的超棒。

5. 整體活動主題目標明確、內容充實豐富 滿意度：4.64 (滿分 5 分)

6. 動作內容解說清晰易懂 滿意度：4.58 (滿分 5 分)

## ※本次實踐創課活動參與學生

這趟桃高舞蹈班的教學，因為從來沒接觸過舞蹈班學生，一剛開始不知道老師實際上會規劃上些什麼內容，從各種準備中，我們逐漸認識舞蹈專項者的常見傷害，也學習到很多尋找肌肉的方法。

常常因為髖屈肌太緊繃造成骨盆前傾，而舞蹈常常需要大角度髖伸，使腰椎容易為了做到足夠的髖伸角度而過度前凸，造成下背肌群過度縮短與緊繃，導致疼痛。其中，有些因闊筋膜張肌過度緊繃而臀中肌不會用力的情況，這樣的現象不只出現在舞蹈，而是經常使用髖屈肌群的運動員(如:田徑、自行車)也常常會如此，導致他們在做髖外展的時候會連帶著髖屈的動作，此時應先將闊筋膜張肌放鬆，再稍微擺位在髖伸態做髖外展肌群的訓練，藉由主動收縮使肌肉仍保有神經肌肉控制能力，而非放鬆完後就不會出力。此外，側躺姿勢以肘按闊筋膜張肌也可以省力許多，雖然敏感度較沒有拇指好，但可以先將大範圍肌肉放掉，激痛點或許可以再換成拇指來按。

過程中我們運用先前上課的 Flossband 帶入課程，透過工具及徒手的方式讓表層鬆解後讓肌肉滑動更順暢。還學到了如何放鬆位於深層、平常我們常常會忽略的脊椎旋轉肌群，舞蹈動作中或許多投擲運動或揮拍運動中都會有許多軀幹旋轉的動作，因此放鬆可以增加脊椎活動度，使發力更順暢。有些肌群並不是我們伸展或用按摩球就能得到放鬆，透過兩兩一組互相幫忙，不僅可以達到放鬆效果，還可以培養感情呢。最後再透過捲腹呼吸訓練核心的方法一起套用進去，緩解周圍組織後從源頭改善問題。

往往我們都會希望選手能夠有良好的肌肉柔軟度與延展性來避免不少傷害，但已經柔軟度很好的舞蹈班妹妹們並不是不會有傷害，更應該幫助他們在有好的柔軟度同時也需要能夠正確的使用我們的肌肉，不是為了達到動作的要求而造成有代償或是有不良的姿勢產生。

正所謂做中學、學中做，每次都可以幫助別人學習又可以學到新東西，也讓我們發現我們可能上過課後只了解有這些方法可以使用，透過自己帶過這個活動，發現我們學習到許多解決問題的方法，融會貫通整合應用，能使我們想達到的恢復效果以更有效率的方式達成。

### 3.活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☐海報

☐ e-mail ☐其他：\_\_\_\_\_

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)



## 活動花絮



帶隊老師以踝關節解剖構造介紹開啟活動



舞者關節動作與下背疼痛關聯之討論及實作



討論舞蹈動作用力與穩定



與會人員合影

**4.活動相關附件**(活動簡章、摘要議程或流程字)