

# 課程名稱 | 皮拉提斯中癒健身心1

課程屬性 生命與健康

課程編號 1121-1121H40

授課老師 郭書卉

最高學歷/ 高雄醫學大學 物理治療學系

相關學經歷/ 高考及格物理治療師

讀身-台南皮拉提斯空間-虎尾寮店/市政府店

加拿大斯托特STOTT一級強化墊上皮拉提斯、一級強化皮拉提斯塑身機、一級全器械皮拉提斯結訓

加拿大斯托特STOTT孕產專門專項結訓

Redcord AI結訓

美國瑜伽聯盟孕婦瑜伽暨兒童瑜伽國際認證

國際Zumba認證

台南市愛運動動無礙課程講師

瑞復益智中心專任物理治療師

永和醫院小兒物理治療師

伊甸社會福利基金會聘任物理治療師

現職/ 讀身-台南皮拉提斯空間-皮拉提斯教師

上課時間 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2023年03月10日 (星期五)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

彼拉提斯，已有百年歷史，早期主要是應用在傷兵復健，後期開始被廣泛運用在舞者及體能訓練上。而彼拉提斯最基礎就是從呼吸開始練習，在身體正確的排列下，加強「身體核心的控制能力」。

「身、心、靈的體驗，探索身體的一切可能，或與自己的心相遇的經驗，學習到所謂好的、壞的、正面的或負面的等等情緒及感受，透過各種身心流動練習，在當下往往又認識了一個全新的自己。

藉由皮拉提斯、瑜珈、禪柔和身心流動，引領進入與回歸"自己"的身心世界，找到自己與周遭和諧共振的切入點！

-----  
<瑜珈>

起源於古印度，

目前有數千年歷史。

在於內修、體位法、呼吸法、禪定、心靈集中。

注重身心靈整合、內在修行。

本課程教學以墊上瑜珈教學為輔。

----  
<彼拉提斯>

為德國人創辦，目前有百年歷史。  
在於專注、呼吸、核心、控制、精確、流暢。  
鍛鍊核心、全身整合  
本課程教學以墊上彼拉提斯教學為輔。

#### < 嬋柔 >

為羅馬尼亞人創辦，目前有約40年歷史。  
在於呼吸、節奏、意動氣動。  
注重脊椎引導的全身能量流動。  
本課程教學以墊上及坐式嬋柔教學為輔。

核心穩定、脊椎逐節活動的能力、頭肩頸穩定、上肢沈重的力量，以及柔軟度…等等綜合條件。  
陪伴過程中協助建立基礎。

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

想放鬆身心、保養身體、增加核心、增加柔軟度、改善身體活動度的人。

帶著瑜珈墊、水、毛巾、舒適的穿著來，最重要的帶著放鬆的心情和身體。

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

隨著老師的身體帶動+口說引導+舒緩音樂，  
講師結合專業領域：物理治療、流動瑜珈、zumba、嬋柔、皮拉提斯等，  
導引進入身心舒展的情境。

## 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率+上課參與度

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-03-10 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯   基礎概論	認識皮拉提斯。 皮拉提斯、嬋柔、流動伸展，致謝與舒展這一週的為工作和家庭的努力，答謝身體。
2	2023-03-17 晚上07:00~08:50	Pilate皮拉提斯   身體察覺	覺察自己的身體，是否告訴自己什麼？ 帶領大家透過平時的呼吸，來覺察自己身體的緊繃，讓身體的非語言模式來療癒自己。
3	2023-03-24 晚上07:00~08:50	Pilate皮拉提斯   呼吸練習	啟動呼吸法，核心穩定練習。 透過練習呼吸來啟動骨盆底肌的活動，保持中軸核心穩定，挑戰四肢的延伸，來提升身體的控制能力。
4	2023-03-31 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯   坐、臥、趴姿動作	姿勢矯正訓練，腹部和背部肌群訓練。 透過保持中軸核心穩定，來挑戰四肢的延伸，來提升身體的控制能力。
5	2023-04-07 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯   坐、臥、趴姿動作	姿勢矯正訓練，腹部和背部肌群訓練。 透過保持中軸核心穩定，來挑戰四肢的延伸，來提升身體的控制能力。
6	2023-04-14 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯   腿部和手部動作	全身性伸展、增進平衡力訓練。 透過保持四肢穩定，挑戰中軸的活動度，來提升身體的控制能力。
7	2023-04-21	pilates 皮拉提	全身性伸展、增進平衡力訓練。

	晚上07:00~08:50	斯   腿部和手部動作	<p>透過保持四肢穩定，挑戰中軸的活動度，來提升身體的控制能力。</p> <p>最後練習皮拉提斯流動伸展，致謝與舒展這一週的為工作和家庭的努力，答謝身體。</p> <p>---</p> <p>4/28(五)停課一堂</p> <p>---</p> <p>&lt;生命閱讀週&gt; 共同參與</p> <p>終身必修-長大的創齡(Creative Ageing)第三人生</p> <p>真正的「健康」到底是什麼呢？長大變老的路上，原來不只有身體的照顧，更有心的安頓。引領踏入「創齡」核心，藉由國內外跨組織(藝文團體、藝文場館、醫藥衛福機構)、跨領域(視覺藝術、表演藝術、醫藥衛福)、跨場域(博物館、美術館、藝文中心)的創齡視野，一步步，打造創齡心智肌耐力，獻給每一天長大變老的自己。</p> <p>112/5/5(五)晚7:00-9:00</p> <p>分享人：周妮萱 (凱特)/ 曾經歷長照的家庭照顧者，七分熟創齡行動平台共同創辦人、臺灣創齡推動發展協會創辦人</p>
8	2023-05-12 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯   統合性訓練	<p>強化軀幹肌群、身體擺位的伸展</p> <p>皮拉提斯、嬋柔、流動伸展，來提升身體的控制能力。</p> <p>最後帶入大休息，致謝與舒展這一週的為工作和家庭的努力，</p>
9	2023-05-19 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯   統合性訓練	<p>強化軀幹肌群、身體擺位的伸展</p> <p>皮拉提斯、嬋柔、流動伸展，來提升身體的控制能力。</p> <p>最後身體回顧，致謝與舒展這一期的身體訓練，答謝身體。</p>