

課程名稱 | 皮拉提斯中癒健身心2

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H46

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09月08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 | 28 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（18 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	2023-09-08 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	2023-09-15 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	2023-09-22 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	2023-10-06 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	2023-10-13 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	2023-10-20 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	2023-10-27	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	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。 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。
8	2023-11-03 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 統合性訓練	*客座講師 張真禎* 強化軀幹肌群、身體擺位的伸展皮拉提斯、彈柔、流動伸展，來提升身體的控制能力。
9	2023-11-10 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 探索骨盆 (1)	*客座講師 張真禎* 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
10	2023-11-17 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 按摩放鬆	**生命閱讀周** -特別課程- 透過按摩肢節,按摩子宮,去了解並體會自己的身體。
11	2023-11-24 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 探索骨盆 (2)	*客座講師 張真禎* 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
12	2023-12-01 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 骨盆療癒 (1)	*客座講師 張真禎* 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
13	2023-12-08 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 骨盆療癒 (2)	*客座講師 張真禎* 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
14	2023-12-15 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 子宮按摩 (01)	*客座講師 張真禎* 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
15	2023-12-22 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 子宮按摩 (02)	*客座講師 張真禎* 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
16	2023-12-29 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 子宮按摩 (03)	*客座講師 張真禎* 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
17	2024-01-05 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 伸展回顧	*客座講師 張真禎* 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
18	2024-01-12 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 統合性訓練 回顧身心	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。