

課程名稱 | 皮拉提斯中癒健身心4

課程屬性 生命與健康

課程編號 1132-1132H42

授課老師 張真禎（及郭書卉等老師）

最高學歷/ 長榮大學藝術創意與設計學程

相關學經歷/ Animal Flow動物流一級合格教師

Animal Flow動物流二級結訓

加拿大斯托特STOTT 皮拉提斯一級強化墊上結訓

加拿大斯托特STOTT 皮拉提斯一級塑身機強化結訓

泰式古法子宮藥草按摩執行師

泰式古法道家氣內臟按摩執行師

現職/ 瑞復益智中心教保員

上課時間 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2024年11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流動伸展教學為輔。

<皮拉提斯>

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

本課程教學以墊上皮拉提斯教學為主。

<禪柔>

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。
本課程教學以墊上坐式禪柔教學為輔。

核心穩定、脊椎逐節活動的能力、頭肩頸穩定、下肢排列順序，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。

* (如果覺得身體較緊繃者可以帶兩塊瑜珈磚)

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、動物流、禪柔、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 | 29 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	2024-11-08 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、禪柔、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	2024-11-15 晚上07:00~08:50	Pilate皮拉提斯 身體察覺 流動伸展	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	2024-11-22 晚上07:00~08:50	Pilate皮拉提斯 呼吸練習 流動伸展	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	2024-11-29 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 坐、臥、趴姿動作 流動伸	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	2024-12-06 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 坐、臥、趴姿動作 流動伸	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	2024-12-13 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 腿部和手部動作 流動伸展	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	2024-12-20 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 腿部和手部動作 流動伸展	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。
8	2024-12-27 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 統合性訓練	強化軀幹肌群、身體擺位的伸展 皮拉提斯、禪柔、流動伸展，來提升身體的控制能力。

		流動伸展	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， 答謝身體。
9	2025-01-03 晚上07:00~08:50	pilates 皮拉提斯 統合性訓練 流動伸展	強化軀幹肌群、身體擺位的伸展 皮拉提斯、嬋柔、流動伸展，來提升身體的控制能力。 最後身體回顧，致謝與舒展這一期的身體訓練，答謝身體。