

課程名稱 | 皮拉提斯中癒健身心

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12332

授課老師 張真禎

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7:00-8:50 第一次上課日期 2025年09月05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、改善身體活動度基本體態

帶著瑜珈墊、水、毛巾、皮拉提斯球(直徑23-24cm)、彈力帶輔助使用，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：流動瑜珈、陰瑜珈、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 | 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	2025-09-05 晚上7:00~8:50	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，主題性應用式伸展動作降低身體疼痛致謝與舒展這一週的為工作和家庭的努力，答謝身體。
2	2025-09-12 晚上7:00~8:50	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	2025-09-19 晚上7:00~8:50	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	2025-09-26 晚上7:00~8:50	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	2025-10-03 晚上7:00~8:50	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	2025-10-17 晚上7:00~8:50	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	2025-10-31 晚上7:00~8:50	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	2025-11-07	pilates 皮拉提	強化軀幹肌群、身體擺位的伸展

	晚上7:00~8:50	斯 統合性訓練 流動伸展	皮拉提斯、嬋柔、流動伸展，來提升身體的控制能力。 最後帶入大休息，主題性應用式伸展動作降低身體疼痛致謝與舒展這一週的為工作和家庭的努力，答謝身體。
9	2025-11-14 晚上7:00~8:50	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，主題性應用式伸展動作降低身體疼痛致謝與舒
10	2025-11-21 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 身心按摩	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。 了解身體反饋給我們的感覺,讓我們的身與心都能有所平衡。
11	2025-11-28 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 探索骨盆 (2)	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。
12	2025-12-05 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 骨盆療癒 (1)	全身性伸展、增進平衡力訓練、法式優雅骨盆運動。 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。
13	2025-12-12 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 骨盆療癒 (2)	全身性伸展、增進平衡力訓練、法式優雅骨盆運動。 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。
14	2025-12-19 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 脊椎背部療癒 (01)	了解脊柱中樞與我們身體四肢連結的重要性 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	2025-12-26 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 伸展回顧	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。
16	2026-01-02 晚上7:00~8:50	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。
17	2026-01-09 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 全身心按摩 (01)	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。
18	2026-01-16 晚上7:00~8:50	pilates 皮拉提斯 全身心按摩 (02)	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。