

716 塑身彼拉提斯

找回身體核心價值

授課教師：褚文 老師

學經歷：2002 任聘中山運動中心、2004 任聘台北醫學院、2005 任聘萬芳醫院、2007 任聘區大學、2009 任聘國父紀念館、2010 任聘大安社區大學。

現任：2008 任聘國立臺灣圖書館、2009 任聘國立中正紀念堂、2009 任聘崇光社區大學運動健身系、2010 任聘北市大安運動中心、2012 任聘新店大豐社福館、2017 任聘喜悅之路靜坐協會。

FB：www.facebook.com/momo.yogalates

課程時間：週一晚上 7：00～9：30

課程理念：躬親而為是運動的態度，彼拉提斯以復健為目標，兩者並重是教學主旨；以核心穩定為基礎，以復位運動為輔助，是教學特色；恢復肌群耐力，改善脊椎不適，緩和肩頸酸痛，找回健康體態，是彼拉提斯的學習目標。

課程效益：強化身體的自癒能力，增進健康優雅的體態，促進人際互動的和諧，提升生活整體的品質。

課程進行：核心肌群的鍛鍊為主，瑜伽體位的伸展為輔，內運外動的呼吸為導，安全有效的操作為重。自備用品：瑜珈墊、180 公分伸展帶、合身彈性服裝、毛巾。

成績評量：出席率 40%、參與度 30%、學習成果 30%。

選課要求：凡具運動復健需求之一般民眾皆可報名

推薦書目：「彼拉提斯 Pilates 塑身新風格·謝菁珊著」、「彼拉提斯與核心復健運動·邱俊傑醫師著」。

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

| 週次 | 主題 / 內容 |
|------|----------------------------|
| 第一週 | 身體本能：找回身體的核心價值，重啟身體的自癒能力。 |
| 第二週 | 氣運益體：腹式呼吸有益橫隔膜，並有益身體新陳代謝。 |
| 第三週 | 內外相合：肌群活動受呼吸影響，正確吸吐能增益訓練。 |
| 第四週 | 體感節奏：意念動而後身息運作，意念止而後心靜身正。 |
| 第五週 | 體態自癒：錯誤運動會勞損筋骨，正確體式能自我修復。 |
| 第六週 | 核心樞紐：力量運用源於核心處，核心穩定能預防傷害。 |
| 第七週 | 翕霍體位：動態體式需勻稱呼吸，靜態體式需覺知身息。 |
| 第八週 | 椎間柔韌：背肌訓練能強健脊柱，弓式體位能舒展脊椎。 |
| 第九週 | 【公民素養週】喚醒身體的自癒力，正確的使用核心肌群。 |
| 第十週 | 耐力如恆：肌耐力增加有益燃脂，並能減少肌肉疲勞感。 |
| 第十一週 | 慢伸緩屈：體位難可選替代動作，筋骨較緊可循序漸進。 |
| 第十二週 | 緩旋慢扭：拉伸背脊可舒緩背部，扭轉體位能靈活脊椎。 |
| 第十三週 | 整體鍛鍊：棒式體位能訓練全身，強化核心與改善姿勢。 |
| 第十四週 | 妥旋關節：放任體重使關節受損，缺乏運動使關節退化。 |
| 第十五週 | 頻舉若穩：單腳平衡強化髖關節，蚌殼式強化骨盆肌群。 |
| 第十六週 | 柔筋潤帶：勞逸過度使韌帶鬆弛，適度運動能保健韌帶。 |
| 第十七週 | 骨盆本位：骨盆正位能促進循環，骨盆體操能改善腰背。 |
| 第十八週 | 安頓身心：意識臨在於收勢當下，靜默端坐能安頓身心。 |