



114-2 療癒流動皮拉提斯 招生簡章

| | | |
|-------------|--|---|
| <p>課程目標</p> | <p>「皮拉提斯」就是 Pilates，是一種結合核心訓練、呼吸控制與身體協調與放鬆</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立核心穩定力 <ul style="list-style-type: none"> ● 強化腹部、背部與骨盆底肌群 ● 提升身體支撐與控制能力 2. 改善身體姿勢與排列 <ul style="list-style-type: none"> ● 調整駝背、圓肩、骨盆前傾等問題 ● 建立正確的身體使用方式 3. 提升身體覺察與控制力 <ul style="list-style-type: none"> ● 學習正確發力與動作控制 4. 結合呼吸達到身心放鬆 | |
| <p>授課師資</p> | <p>李姍穎老師</p> | <p>學歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正修科技大學 時尚彩妝所 ● 嘉南藥理科技大學 化妝管理系 ● 台南科技大學 舞蹈科系 <p>證照</p> <ul style="list-style-type: none"> ● AFAA 國際認證 MAT SCIENCE 證照. ● Zamb basic 證照 ● RITMIX 證照 ● 英國皇家芭蕾舞檢定證照 ● 鋼琴琴法技能檢定一二級證照 ● 美容乙丙級證照 <p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2024/3/27 樹德家商六十周年校慶啦啦隊指導教師 ● 2024/9/17 佛光山全球馬來西亞合唱團歌舞比賽第三名 ● 2023/3/8 高雄市政府婦女節<女力攜手.大布走>活動老師 <p>現職</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 舞蹈陽光瑜珈提斯老師 ● 左營運動中心流動瑜珈教師 ● YMCA 彼拉提斯老師 ● 一對一私人教練 ● 新甲國小.南成國小熱舞社老師 ● 明誠中學熱舞社教師 ● 佛光山普賢寺增肌減脂班老師 |
| <p>上課時間</p> | <p>【晚上班】 115年5月11日-115年6月29日 每週一，19:40-21:40 共計16小時</p> | <p>【早上班】 115年5月12日-115年6月30日 每週二，09:00-11:00 共計16小時</p> |
| <p>上課地點</p> | <p>教育大樓1樓樂學教室(暫定)</p> | |

| | |
|--------|---|
| 報名時間 | 即日起至 115 年 5 月 4 日(二)止 |
| 報名費 | 原價 5,000 元/人 早鳥優惠價 4,000 元/人(4/24 之前) 多人同行價 4,000 元/人 |
| 名額 | 週一晚上班 8 名/週二早上班 8 名 |
| 報名方式 | ①現場報名請於開課前至進修學院填寫報名表並繳交現金 ②線上報名請填寫線上報名表及完成線上繳費(QRcode 於下方) |
| 退費辦法 | 退費標準 (依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理) 1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。 注意事項 1. 退費流程需約 2-3 週。 2. 退費標準日期之認定，以本校收到書面退費申請表為準。(郵寄者以郵戳為憑) 3. 表格可至本校進修學院網站⇨「表格下載」⇨「企劃推廣組」下載。 4. 請務必校對退費帳號資料；如填寫疏漏或錯誤致退費款項遭金融機構退回，學員需負擔再次匯款手續費 30 元。 5. 「具領人(申請人)簽章」欄位，請務必由本人簽名。 |
| 課程注意事項 | 1. 缺席時數未逾訓練總時數之 1/2，始可取得研習證書。 2. 學員每堂出席皆須確實於課前簽到，如有缺課者，事後不提供補課。 3. 若報名人數不足開班，本校保有停班或延期續招之權利。 4. 課程如遇颱風是否停課，以高雄市政府宣布「高中職以下各級學校停課」為準。 ※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。 |
| 聯絡方式 | 聯絡電話：07-7172930 轉 3601 (企劃推廣組)，傳真電話：07-7110686 國立高雄師範大學： http://www.nknu.edu.tw/ 進修學院： https://c.nknu.edu.tw/ccee 進修學院 FB 粉絲網頁  『樂在高師進修』 https://www.facebook.com/nknuccee2015 |



114-2 療癒流動皮拉提斯(週一晚上班) 課程規劃

| | 日期 | 時間 | 單元主題 | 課程內容 |
|-----|------|-------------|--------------|--|
| 晚上班 | 5/11 | 19:40-21:40 | 覺察與呼吸 | 認識呼吸 • 溫和伸展 • 身體掃描練習 ☞ 建立身體安全感 |
| | 5/18 | 19:40-21:40 | 流動甦醒 | • 流動 (Cat-Cow、拜日簡化) • 脊椎活動度 • 肌肉喚醒 ☞ 改善身體僵硬 |
| | 5/25 | 19:40-21:40 | 建立核心穩定力 | • 核心啟動 • 骨盆穩定 • 平衡動作 ☞ 重點：預防腰酸 |
| | 6/1 | 19:40-21:40 | 提升身體控制力 | 增進身體協調與平衡 |
| | 6/8 | 19:40-21:40 | 心的開展 | 胸腔與情緒釋放 與療癒 |
| | 6/15 | 19:40-21:40 | 柔軟流動 | 髖部與下半身釋放與放鬆 • 髖關節開展 • 下背放鬆 • 深層伸展 |
| | 6/22 | 19:40-21:40 | 能量流動 全身串聯 | • 流動身體組合 • 呼吸與動作同步 • 身體連結 |
| | 6/29 | 19:40-21:40 | 療癒身心靈 | • 修復瑜伽 • 身心放鬆引導 ☞ 釋放壓力大族群 |



114-2 療癒流動皮拉提斯(週二早上班) 課程規劃

| | 日期 | 時間 | 單元主題 | 課程內容 |
|-----|------|-------------|--------------|--|
| 早上班 | 5/12 | 09:00-11:00 | 覺察與呼吸 | 認識呼吸 • 溫和伸展 • 身體掃描練習 ☞：建立身體安全感 |
| | 5/19 | 09:00-11:00 | 流動甦醒 | • 流動 (Cat-Cow、拜日簡化) • 脊椎活動度 • 肌肉喚醒 ☞ 改善身體僵硬 |
| | 5/26 | 09:00-11:00 | 建立核心穩定力 | • 核心啟動 • 骨盆穩定 • 平衡動作 ☞ 重點：預防腰酸 |
| | 6/2 | 09:00-11:00 | 提升身體控制力 | 增進身體協調與平衡 |
| | 6/9 | 09:00-11:00 | 心的開展 | 胸腔與情緒釋放 與療癒 |
| | 6/16 | 09:00-11:00 | 柔軟流動 | 髖部與下半身釋放與放鬆 • 髖關節開展 • 下背放鬆 • 深層伸展 |
| | 6/23 | 09:00-11:00 | 能量流動 全身串聯 | • 流動身體組合 • 呼吸與動作同步 • 身體連結 |
| | 6/30 | 09:00-11:00 | 療癒身心靈 | • 修復瑜伽 • 身心放鬆引導 ☞ 釋放壓力大族群 |

※本學院保留課程、師資調整之權利

※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。



114-2 療癒流動皮拉提斯 報名表

序 號：_____

週一晚上班

收件時間：_____

週二早上班

經手人：_____ (以上由本單位填寫)

相片黏貼處

請實貼 1 吋脫帽

半身正面照片

| | | | | |
|--|--|-----------|----------|--|
| 姓名 (本名) | | | 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 出生 日期 | 年 月 日 | 身分證 字號 | | |
| 服務 單位 | | | 職稱 | |
| 就讀學校 /系所 | | | | |
| 聯絡 電話 | 公：_____ (分機：_____) | 宅：_____ | 通訊 地址 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 行動 電話 | 09 _____ | | | (請務必填寫，寄送研習證明書用) |
| 電子 郵件 | | | | |
| 得知 課程 訊息 管道 | <input type="checkbox"/> 1.傳單，拿取地點 _____ <input type="checkbox"/> 2.朋友轉知 <input type="checkbox"/> 3.電子郵件 <input type="checkbox"/> 4.學校網站 <input type="checkbox"/> 5.校門口跑馬燈 <input type="checkbox"/> 6.廣告宣傳 <input type="checkbox"/> 7.簡訊 <input type="checkbox"/> 8.大專院校推廣教育課程資訊網 <input type="checkbox"/> 9.全國教師在職進修資訊網 <input type="checkbox"/> 10.其他：_____ | | | |
| <p>誠邀請您成為本院雲端校友會之會員，日後將提供您相關校友會資訊及課程服務。惟因應個人資料保護法修正，是否同意本院使用您上述個人資料？</p> <p><input type="checkbox"/>同意 <input type="checkbox"/>不同意</p> | | | | |
| 退費 (因招生不足或個人因素不繼續上課) | <p>1.退費資料限填學員本人金融機構帳戶；請務必填寫並確認無誤。</p> <p>2.退費須知請詳閱簡章之退費方式(依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理)。</p> <p>3.請填金融機構帳戶資料：</p> <p>(1)郵局局號：<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>-<input type="checkbox"/>，郵局帳號：<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>-<input type="checkbox"/></p> <p>或(2)其他金融機構</p> <p>機構代碼：_____，機構名稱：_____，分行別：_____分行</p> <p>帳號：_____，戶名：_____</p> <p>4.報名者親筆簽名：_____</p> | | | |