



誠實 | 公正 | 守法 | 創新  
**中華科技大學**  
 China University  
 of Science and Technology

# 進修推廣部 推廣教育組

## 基礎課程彼拉提斯班

### 《課程目標》

Pilates 融合東西運動的精髓，透過呼吸、專注、核心、控制、流暢、精確六大原則，提升身體的良好的穩定度與活動度。強調建立身心平衡、提高肢體認知能力，進而改善姿勢、預防運動傷害。

### 《參加對象》

無需基礎，滿 15 人即開班。

### 《上課時間》

108/9/5~108/11/28 每週四 18:30 ~ 20:00，共計 18 小時

### 《上課地點》

本校台北校本部舞蹈教室（台北市南港區研究院路三段 245 號）

### 《課程大綱》

- 第 1 週 彼拉提斯觀念介紹
- 第 2 週 介紹基礎核心肌群與瑜珈動作
- 第 3 週 背肌群動作的介紹與練習一
- 第 4 週 背肌群動作的介紹與練習二
- 第 5 週 腰、腹動作的介紹與練習一
- 第 6 週 腰、腹動作的介紹與練習二
- 第 7 週 肩、頸動作的介紹與練習一
- 第 8 週 肩、頸動作的介紹與練習二
- 第 9 週 手、腳肌群動作的介紹與練習一
- 第 10 週 手、腳肌群動作的介紹與練習二
- 第 11 週 整體性動作練習
- 第 12 週 整體性動作與觀念總複習



### 《講師簡介》

馮家榆老師 中華科技大學體育室主任  
 專長項目：彼拉提斯、瑜珈、有氧運動、階梯有氧

### 《收費標準》

每人 2,400 元整

### 《報名方式》

線上報名、現場報名、傳真報名 **《即起接受報名》**

中華科技大學進修推廣部推廣教育組 <http://www.cust.edu.tw/eec/>  
 電話：(02)2782-1862 轉 206~208  
 專線：(02)2786-7664  
 傳真：(02)2651-4933  
 E-MAIL：[eec@www.cust.edu.tw](mailto:eec@www.cust.edu.tw)

**《更多課程資訊，詳見本組網站》**

※本簡章為規範事項，本校保有最後是否開課之決定權。