

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	建立中高齡者之運動健康促進課程研發中心		
活動名稱	初階皮拉提斯團課指導實務	指標	B5-3.1
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	110年3月23日(二)		
活動時間	下午3:00-5:00	活動地點	科技大樓308教室
活動網址	<a href="https://forms.gle/bDuN8N5NwbtoG7nV6">https://forms.gle/bDuN8N5NwbtoG7nV6</a>		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程		
聯絡人	劉芷瑄	聯絡電話：2305 電子信箱：syuan2305@ntsuo.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>0</u> 人，職員 <u>1</u> 人，學生 <u>12</u> 人，合計 <u>13</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人(單位：)		
相關附件			
<input checked="" type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：			
單位承辦人		單位主管	教學業務發展組

## 1. 活動內容簡述

邀請自由教練劉紋秀進行皮拉提斯工作坊，皮拉提斯透過控制、核心、呼吸、專注、精確、流暢等 6 大原則設計動作，著重於鍛鍊核心肌群，可達到雕塑身體線條、訓練平衡感、增加柔韌性等效果，並且有效矯正姿勢、改善腰酸背痛的問題，坊間運動類型眾多，讓學生體驗及了解不同運動的原理原則，幫助學生在之後帶領課程時有更多元的選擇。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

B5-3.1 質化指標項目中「整合教學、研究與務實應用」—建立產、學、研循環學習路徑系統。

## 3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☒學校最新消息 ☒海報  
☒ e-mail ☐其他：



## 活動花絮

活動照片最少6張，每張需有照片說明，請排列於 A4版面內，每張 A4紙張排列直式4張或橫式6張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度8CM)。



講師皮拉提斯原理原則



講師示範腹式呼吸及同學體驗



講師示範側式呼吸及同學體驗



同學體驗皮拉提斯



同學體驗皮拉提斯



同學體驗皮拉提斯

**4. 活動相關附件**(活動簡章、摘要議程或流程字)

如附件-當天上課講義