



太極與普拉提核心訓練課程 Tai Chi X Pilates Core Training Course

本課程已納入
教青局
持續進修發展計劃

課程簡介

本課程探索太極與普拉提的共同原則特點，以核心力量出發，建立更有效的運動基礎條件。本課程突破傳統太極鍛鍊學習盲點，匯聚了普拉提訓練動作，於不同的互動學習中體察身體中心點，準確的肌肉控制，具節奏及流暢的運動。在課程上學員也可學習到太極運動的基礎理論，套路、推手及生活上的應用，課堂上學員輕鬆感受抽象的太極運動意解，明白箇中奧妙。在實習時以多樣化遊戲和工具輔助，讓學員增加學習趣味性，更能具體化明白到所學知識。

本課程導師採用輕鬆上課，以簡明易懂方法，做到鍛鍊與應用前後呼應。學習進度注重理解消化，由基礎漸進，用不同角度學習太極運動。運動既是遊戲，遊戲中包含鍛鍊，結合太極剛柔並濟原則，放下沉悶，拋開框架，用一個全新切割方法，引用生活題材帶出太極運動的光芒。實習課程以示範、個人及小組互動練習。課程中學員有更多機會親身接觸及體察太極的防身與養生功效。

課程大綱

1. 太極與普拉提運動的關係	4. 遊戲及核心練習
2. Pilate/Reformer 動作介入核心強化訓練	5. 利用太極普拉提平衡法如何緩解腕隧道症候，肩頸毛病，腰酸膝痛。
3. 太極運動基礎，金木水火土運用	

備註 體質因人而異，學員應視乎自身的情況量力而為，如有需要，應尋求醫護人員或專業人員協助。

教學對象 想認識關節病患、運動或職業勞損，或對中國太極文化有興趣的人士

報名地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座二樓 O204 室

上課地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（**確實地點將於確認開課時以手機短訊通知**）

上課日期 **授課語言** 廣東話，輔以英文專業名詞

課程編號：1710280076-0	2018 年 6 月 23、30 日	週六	13:00-17:30 (第一天) 12:00-16:30 (第二天)	總課時 9 小時
-------------------	--------------------	----	--	----------

課程費用 澳門幣 920 元

收生名額 20 人

證書 學員出席率達 80%或以上，及通過評核要求，可於完課後 1 個月內，向「澳洲體適能專業教練學院」申請聽講證書(Attendance Certificate)（需另付費用：港幣 400 元）。

*** 報名注意事項 *** **報名時間：**星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]

- 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://coes-stud.scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的 QR Code，選擇 **<其他個人服務>** 類別，預先登記個人資料（不需上傳身份證），填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
- 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元。**
- 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
- 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

查詢 電話：8796 1998 電郵：scs@must.edu.mo

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs/diploma-certificate-programs>



- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 scs@must.edu.mo 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校等提供內部培訓，按各機構不同之要求(主題/時間/地點/對象)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。