



## 普拉提功能性運動課程

### Functional Pilates Mat-Work Exercise Course

本課程已納入  
教青局  
持續進修發展計劃

#### 課程簡介

普拉提(Pilates)是一種功能性運動，透過專注(concentration)、軸心(center core)、控制(control)、呼吸(breathing)、準確(precision)、流暢(flow)的方式，提高身體力量、柔韌性和平衡。透過深入淺出普拉提理論知識，運動鍛鍊，學員掌握自己體態狀況，作出自我運動調整，且可以培養自己對運動的興趣，選擇自己的運動模式以配合日常生活需要。

#### 課程大綱

1. 運動基礎理論及人體解剖學基礎的生物力學與原則。
2. 普拉提基本運動訓練和技巧認識，以助改善日常生活身體姿勢，深入改善關節活動能力。
3. 綜合普拉提伸展運動、強健肌肉運動及鬆弛肌肉運動。
4. 深層肌肉訓練及鍛鍊腰腹肌肉，提升運動及活動表現。

**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** 對普拉提運動有興趣／對自我身心提升表現有需求的人士

**報名地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 2 樓 持續教育學院

**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： 1904290451-0	2019 年 8 月 18 日、9 月 1 日	週日 13:00-17:30 (第一天) 12:00-16:30 (第二天)	總課時 9 小時
-----------------------	-------------------------	---	----------

**課程費用** 學 費：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]**

1. 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統** (網址：<https://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。
2. 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。**
3. 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。
4. 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](mailto: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](mailto: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/學校提供內部培訓，按機構不同要求(主題/時間/地點)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。

