

114 年 初階皮拉提斯班 第 1 期簡章及報名表

- 一、主辦單位：國立臺南護理專科學校研究發展處
- 二、協辦單位：國立臺南護理專科學校人事室。
- 三、課程介紹：皮拉提斯強調鍛鍊核心肌耐力及緩解肌張力，透過專注過程除了紓壓緩解酸痛，更能慢慢重建身體排序，矯正體態身形。本課程講究動作漸進地進階，搭配多種輔助器材，如阻力環、美人柱、彈力帶等，協助學員達成動作，提升運動成效。
【注意:請學員著合身運動衣褲，可自備瑜珈墊】"。
- 四、招生對象：運動初學者或想要提升身體狀態者。不限年齡，不限校內外。
- 五、招生人數：每班 12 名。
- 六、課程時間：114 年 10 月 3 日至 114 年 12 月 5 日 每周五 12:20~13:20
- 七、報名期間：至 114 年 10 月 2 日(四)止。
- 八、上課地點：本校晨晞五樓精神暨心理衛生教學中心（台南市中西區民族路二段 78 號）。
- 九、收費標準：1,250 元。本校現任教職員生及專任助理 8 折，現任教職員、專任助理及退休教職員之子女及配偶 9 折，本校畢業生 9 折，退休教職員 9 折，推廣教育舊生 9 折，簽署合作備忘錄（MOU）效期內之合作伙伴學校現任教職員 9 折。（以上請檢附證明）
- 十、課表：

序號	課程日期	時間	課程內容	師資	地點
1	10/03(五)	12:20~13:20	初階皮拉提斯	吳春美老師	晨晞樓 5 樓 精神暨心理衛生 教學中心
2	10/17(五)				
3	10/31(五)				
4	11/07(五)				
5	11/14(五)				
6	11/21(五)				
7	11/28(五)				
8	12/05(五)				

1. 停課--逢颱風、豪雨、地震等不抗拒之重大天災時，依上課地點之縣(市)政府發佈通知為主，恕不另行通知，所耽誤之課程，原則上以順延方式辦理。
2. 課程用物：請自備毛巾、水瓶，本校不提供盥洗室。
3. 10/10 國慶日暫停一次。10/24 光復節連假暫停一次。



114年初階皮拉提斯班第1期 報名表

姓名		行動電話	
工作單位或班級		校內分機	
E-mail			
備註	聯絡人：吳小姐，電話：06-2112320，E-mail: anitawu@ntin.edu.tw。 ✓ 收費折扣證明請黏貼報名表背面(教職員生證件、舊生證明……)		