

# 課程名稱 | 體適能瑜珈A

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111春-2831

授課老師 | 涂月琴

最高學歷 / 高職

相關學經歷 / AFSA美國有氧體適能協會墊上核心訓練教練、悠季瑜珈學院理療瑜珈教學

現職 / 有氧及瑜珈老師

上課時間 | 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2022年03月09日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

現代人因工作形成很大壓力，借由瑜珈的延展與呼吸，來紓解壓力，減胸悶的不適症。課程包含深沉肌筋膜身體自鬆術，深沉肌肉按摩，使身心達到放鬆紓壓，最後強化延展與核心訓練，增加肌力、肌耐力，減緩骨鬆保健身緩胸悶的不適症。課程包含深沉肌筋膜體。

招生人數 | 25 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2400 元 (18 週課程 / 一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-03-09 晚上07:00~09:00	瑜珈呼吸講解與練習，練習當中運動傷害如何預防，基本坐姿延展。	
2	2022-03-16 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：坐姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。	
3	2022-03-23 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：坐姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。	
4	2022-03-30 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：四足跪姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。	
5	2022-04-06 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：四足跪姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。	

6	2022-04-13 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：拜日式串聯 延展，理療瑜珈 呼吸法，攤屍式 大休息。	
7	2022-04-20 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：拜日式串聯 延展，理療瑜珈 呼吸法，攤屍式 大休息。	
8	2022-04-27 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：陰瑜珈，理 療瑜珈呼吸法， 攤屍式大休息。	
9	2022-05-04 晚上07:00~09:00	公民素養周	
10	2022-05-11 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：核心串聯訓 練延展，理療瑜 珈呼吸法，攤屍 式大休息	
11	2022-05-18 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：核心串聯訓 練延展，理療瑜 珈呼吸法，攤屍 式大休息。	
12	2022-05-25 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：強化串聯訓 練延展，理療瑜 珈呼吸法，攤屍 式大休息。	
13	2022-06-01 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：強化串聯訓 練延展，理療瑜 珈呼吸法，攤屍 式大休息。	
14	2022-06-08 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：全身串聯訓 練延展，理療瑜 珈呼吸法，攤屍 式大休息。	
15	2022-06-15 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：全身串聯訓 練延展，理療瑜 珈呼吸法，攤屍 式大休息。	
16	2022-06-22 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：全身強化串 聯訓練延展，理 療瑜珈呼吸法， 攤屍式大休息。	
17	2022-06-29 晚上07:00~09:00	瑜珈動流串聯練習：陰瑜珈串聯	

		延展，理療瑜珈 呼吸法，攤屍式 大休息。	
18	2022-07-06 晚上07:00~09:00	分享與呈現	