課程名稱 體適能瑜珈B

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109秋-2310

授課老師 涂月琴

最高學歷/ 高職

相關學經歷/ AFAA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 每週二晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2020年09月01日（星期二）

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。

使用教材｜ 學員自備器材：穿著乾淨活動佳的運動服、乾淨的運動鞋、毛巾、瑜珈墊

招生人數｜ 26 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	2020-09-01 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	2020-09-08 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	2020-09-15 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	2020-09-22 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	2020-09-29 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	2020-10-06 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	2020-10-13 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
8	2020-10-20		瑜珈動流串聯練習

	晚上07:00～09:00		:陰瑜珈，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
9	2020-10-27 晚上07:00～09:00	公民素養周	
10	2020-11-03 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	2020-11-10 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	2020-11-17 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	2020-11-24 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	2020-12-01 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
15	2020-12-08 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
16	2020-12-15 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	2020-12-22 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	2020-12-29 晚上07:00～09:00	成果展	