課程名稱活力瑜珈A

課程屬性 健康與生活

課程編號 109秋-2341

授課老師 袁欽娥

最高學歷/ TriYoga認證講師

相關學經歷/中華瑜珈協會、TriYoga流動瑜珈3級認證、美國三維瑜珈認證教師

上課時間

每週三上午09:30-11:30 第一次上課日期 2020年09月02日(星期三)

課程理念



關於這一門課:

1. 課程目標與理念

特別強調[培養專注呼吸、加強(核心肌群的訓練)使腹肌有力]和各部位的肌力、肌耐力。全身更柔軟有彈性,精神安定、淨化身心靈!盼望大家更身心健康、平安喜樂

使用教材 學員自備器材:自備瑜珈墊、柔軟適合伸展的服裝

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 | 2020-09-02 上午09:30~11:30 | | 眼鏡蛇船:展開心,強化背部肌肉,使胸腔恢復柔軟與彈性 |
| 2 | 2020-09-09 上午09:30~11:30 | | 三角旋轉三角:消除腿部及臀部的僵硬。強化大小腿肌肉及腿筋 及擴胸 |
| 3 | 2020-09-16 上午09:30~11:30 | | 旋轉側角:促進腹部脊椎血液循環,幫助消化,排除腸內廢物 |
| 4 | 2020-09-23 上午09:30~11:30 | | 英雄1.2:舒緩肩膀僵硬,強健膝蓋及腳踝。使腿、背肌肉彈性 |
| 5 | 2020-09-30 上午09:30~11:30 | | 仰臥腿拉伸:使腿部肌肉延展有彈性、更平衡強穩定 |
| 6 | 2020-10-07 上午09:30~11:30 | | 展胸、展腿: 髖關節和脊椎有彈性, 矯正肩膀下垂。腿筋外展 肌完全伸展 |
| 7 | 2020-10-14 上午09:30~11:30 | | 門門式、椅子:伸展骨盆、腹部肌肉、器官保持良好狀態,擴張胸部,腳踝強狀 |
| 8 | 2020-10-21 上午09:30~11:30 | | 站立前彎1、2:活化肝脾臟,強化腹部器官,改善脹氣、胃部疾患 |
| 9 | 2020-10-28 | 公民素養周 | |

| | 上午09:30~11:30 | | |
|----|-----------------------------|-----|---|
| 10 | 2020-11-04 上午09:30~11:30 | | 直立半蓮、船:駐擴胸、增強腹器官收縮,助排除毒素。消除 腰部脂肪、強化腎功能 |
| 11 | 2020-11-11 上午09:30~11:30 | | 牆椅:強化臀部肌肉,擁有美麗翹臀與強化的大腿前側肌群, 保健膝關節 |
| 12 | 2020-11-18 上午09:30~11:30 | | 仗式、蝴蝶:消除腰部脂肪,強化腎臟功能,骨盆、腹部、腎 臟、前列腺、膀胱保健 |
| 13 | 2020-11-25 上午09:30~11:30 | | 坐姿前彎1、2:強化肝脾臟、幫助消化增加活力 |
| 14 | 2020-12-02 上午09:30~11:30 | | 單腳前彎1、2、3:強化內臟、助消化、刺激腎臟活力。膝蓋腳 踝靈活 |
| 15 | 2020-12-09 上午09:30~11:30 | | 半蝗蟲:背部肌群的建立,強化脊椎附近肌肉,支持脊柱的伸展與強化,擴展胸腔腹腔空間 |
| 16 | 2020-12-16 上午09:30~11:30 | | 開腿前彎:放鬆髖關節、釋放下腹部囤積的負能量與毒素 |
| 17 | 2020-12-23 上午09:30~11:30 | | 犁鋤式:放鬆肩頸壓力,活化腦部養分 |
| 18 | 2020-12-30 上午09:30~11:30 | 成果展 | 配合社大成果展 |