課程名稱 健康生活瑜珈

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109秋-2364

授課老師 黃玉燕

最高學歷/ AFAA墊上核心(瑜珈)合格教師

相關學經歷/ 協志文教基金會、聯邦銀行之瑜珈教師

上課時間 每週四晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2020年09月03日（星期四）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

1.學習瑜珈運動基本知能
2.藉由系統化的教學方式.運用復健醫學的概念.修復及平衡身體的傷痛
3.培養身心健康自我覺知之知識方法
4.享受瑜珈運動樂趣

使用教材｜ 學員自備器材：請穿著運動服，瑜珈墊、水、毛巾(擦汗)
招生人數｜ 20 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	2020-09-03 晚上07:30～09:30		講解、說明重點
2	2020-09-10 晚上07:30～09:30		分解體位法，收功、放鬆
3	2020-09-17 晚上07:30～09:30		復健、伸展
4	2020-09-24 晚上07:30～09:30		復健、伸展、後彎
5	2020-10-01 晚上07:30～09:30		復健、伸展、後彎、肌耐力
6	2020-10-08 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法
7	2020-10-15 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法、肌耐力
8	2020-10-22 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法、肌耐力、英雄式

9	2020-10-29 晚上07:30～09:30	公民素養周	
10	2020-11-05 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法、肌耐力、英雄式連貫
11	2020-11-12 晚上07:30～09:30		復健連貫、英雄式
12	2020-11-19 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、八點、肌耐力、英雄式、二式手背扣
13	2020-11-26 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、八點、小鳥、弓式、英雄式
14	2020-12-03 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、八點抬腳、英雄雲雀、肩魚輪
15	2020-12-10 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、A.B二式、後彎、雲雀、肩魚輪
16	2020-12-17 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、單腳上下、雲雀
17	2020-12-24 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、單腳上下、前後劈、雲雀、肩魚輪
18	2020-12-31 晚上07:30～09:30	成果展	