

課程名稱 | 體適能瑜珈A

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2416

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 | 每週三晚上07:30-09:30 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

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 | 27 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 晚上07:30~09:30		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	2020-09-09 晚上07:30~09:30		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	2020-09-16 晚上07:30~09:30		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	2020-09-23 晚上07:30~09:30		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	2020-09-30 晚上07:30~09:30		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	2020-10-07 晚上07:30~09:30		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	2020-10-14 晚上07:30~09:30		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	2020-10-21		瑜珈動流串聯練習

	晚上07:30~09:30		:陰瑜珈，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
9	2020-10-28 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2020-11-04 晚上07:30~09:30		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	2020-11-11 晚上07:30~09:30		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
12	2020-11-18 晚上07:30~09:30		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	2020-11-25 晚上07:30~09:30		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	2020-12-02 晚上07:30~09:30		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	2020-12-09 晚上07:30~09:30		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
16	2020-12-16 晚上07:30~09:30		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
17	2020-12-23 晚上07:30~09:30		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	2020-12-30 晚上07:30~09:30	成果展	配合社大成果展