課程名稱 能量三瑜珈B

課程屬性 健康與生活　　課程編號 110春-2571

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 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2021年03月10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

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	2021-03-10 晚上07:30～09:30		呼吸：呼吸乃生命之源，學習如何正確呼吸，掌握生命能量的提升。
2	2021-03-17 晚上07:30～09:30		貓： 調整脊椎柔軟度，建立生命能量流動的暢通管道。
3	2021-03-24 晚上07:30～09:30		貓拱背，貓流動：增強脊椎彈性、強化心肺及內臟功能。
4	2021-03-31 晚上07:30～09:30		板式：建立腹部核心力量，讓脊椎被強力的保護與支持著。
5	2021-04-07 晚上07:30～09:30		橋式滾動1、2、3：建立內側肌群力量，展開胸腔空間，增加呼吸深度與強度。
6	2021-04-14 晚上07:30～09:30		犬式：伸展背部脊柱空間，腿部肌群、與整個膀胱經的活化。
7	2021-04-21 晚上07:30～09:30		蛇式：開展胸廓，柔軟上背與背部肌群，心經與肺經的活化。
8	2021-04-28 晚上07:30～09:30		前彎：解除背部僵硬，腿部筋膜的伸展，回復活力與彈性。
9	2021-05-05 晚上07:30～09:30	公民素養周	公民素養周

10	2021-05-12 晚上07:30～09:30		英雄式：強化腿部肌群，活化心臟幫浦強度，協助新陳代謝。
11	2021-05-19 晚上07:30～09:30		英雄式：強化腿部肌群，活化心臟幫浦強度，協助新陳代謝。
12	2021-05-26 晚上07:30～09:30		橋式、蜘蛛式：活化脊椎神經、運動尾底骨。調整骨盆、強化大小腿肌肉。
13	2021-06-02 晚上07:30～09:30		鴿式：參展大腿內部筋膜，強化腎經，保養骨盆腔內部臟器。
14	2021-06-09 晚上07:30～09:30		金字塔、勇士式：強化大小腿肌力和背部肌肉有彈性、解除背部僵硬。
15	2021-06-16 晚上07:30～09:30		金字塔扭轉：安撫焦躁的情緒，增強肩、背肌肉力量，放鬆全身，讓人儘快恢復精力。
16	2021-06-23 晚上07:30～09:30		金字塔扭轉：安撫焦躁的情緒，增強肩、背肌肉力量，放鬆全身，讓人儘快恢復精力。
17	2021-06-30 晚上07:30～09:30		掛牆：增加上半身血液循環，強壯脊柱、內臟、預防和治療腳的疾病，使心靈平和，活躍和警覺。
18	2021-07-07 晚上07:30～09:30	分享與呈現	分享與呈現