

# 課程名稱 | 體適能瑜珈A

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110春-2572

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 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

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。

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<br>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  | 2021-03-17<br>晚上07:30~09:30 |      | 瑜珈動流串聯練習：<br>坐姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。  |
| 3  | 2021-03-24<br>晚上07:30~09:30 |      | 瑜珈動流串聯練習：<br>坐姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。  |
| 4  | 2021-03-31<br>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  | 2021-04-07<br>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  | 2021-04-14<br>晚上07:30~09:30 |      | 瑜珈動流串聯練習：<br>拜日式串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。 |
| 7  | 2021-04-21<br>晚上07:30~09:30 |      | 瑜珈動流串聯練習：<br>拜日式串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。 |
| 8  | 2021-04-28<br>晚上07:30~09:30 |      | 瑜珈動流串聯練習<br>：陰瑜珈，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。     |

|    |                             |       |                                         |
|----|-----------------------------|-------|-----------------------------------------|
| 9  | 2021-05-05<br>晚上07:30~09:30 | 公民素養周 | 公民素養周                                   |
| 10 | 2021-05-12<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習<br>:核心串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息    |
| 11 | 2021-05-19<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習<br>:核心串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息    |
| 12 | 2021-05-26<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習<br>:強化串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。   |
| 13 | 2021-06-02<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習<br>:強化串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。   |
| 14 | 2021-06-09<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習<br>:全身串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。   |
| 15 | 2021-06-16<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習<br>:全身串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。   |
| 16 | 2021-06-23<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習：<br>全身強化串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。 |
| 17 | 2021-06-30<br>晚上07:30~09:30 |       | 瑜珈動流串聯練習：<br>陰瑜珈串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。    |
| 18 | 2021-07-07<br>晚上07:30~09:30 | 分享與成果 | 分享與成果                                   |