課程名稱 健康生活瑜珈

課程屬性 健康與生活　　課程編號 110秋-2704

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 2021年09月30日（星期四）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

學習瑜珈運動基本知能
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
培養身心健康自我覺知之知識方法
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	2021-09-30 晚上07:30～09:30		講解、說明重點
2	2021-10-07 晚上07:30～09:30		分解體位法，收功、放鬆
3	2021-10-14 晚上07:30～09:30		復健、伸展
4	2021-10-21 晚上07:30～09:30		復健、伸展、後彎
5	2021-10-28 晚上07:30～09:30		復健、伸展、後彎、肌耐力
6	2021-11-04 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法
7	2021-11-11 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法、肌耐力
8	2021-11-18 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法、肌耐力、英雄式

9	2021-11-25 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2021-12-02 晚上07:30～09:30		呼吸、復健、分解體位法、肌耐力、英雄式連貫
11	2021-12-09 晚上07:30～09:30		復健連貫、英雄式
12	2021-12-16 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、八點、肌耐力、英雄式、二式手背扣
13	2021-12-23 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、八點、小鳥、弓式、英雄式
14	2021-12-30 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、八點抬腳、英雄雲雀、肩魚輪
15	2022-01-06 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、A.B二式、後彎、雲雀、肩魚輪
16	2022-01-13 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、單腳上下、雲雀
17	2022-01-20 晚上07:30～09:30		伸展、哈達、單腳上下、前後劈、雲雀、肩魚輪
18	2022-01-27 晚上07:30～09:30		分享與成果