課程名稱 體適能瑜珈A

課程屬性 健康與生活　　課程編號 110秋-2736

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09月28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| 19 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	2021-09-29 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	2021-10-06 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	2021-10-13 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	2021-10-20 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	2021-10-27 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	2021-11-03 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	2021-11-10 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	2021-11-17		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	2021-11-24 晚上07:30～09:30	公民素養周	公民素養周
10	2021-12-01 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	2021-12-08 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
12	2021-12-15 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	2021-12-22 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	2021-12-29 晚上07:30～09:30		瑜珈動流串聯練習 :全身串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
15	2022-01-05 晚上07:30～09:30		瑜珈動流串聯練習 :全身串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
16	2022-01-12 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。
17	2022-01-19 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	2022-01-26 晚上07:30～09:30	分享與成果	分享與成果