## 課程名稱體適能瑜珈A

課程屬性 健康與生活

課程編號 112春-2997

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

|毎週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2023年03月08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	2023-03-08		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
	晚上07:30~09:30		延展。
2	2023-03-15		瑜珈動流串聯練習:
	晚上07:30~09:30		坐姿串聯延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
3	2023-03-22		瑜珈動流串聯練習:
	晚上07:30~09:30		坐姿串聯延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
4	2023-03-29		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
	晚上07:30~09:30		式大休息。
5	2023-04-05		瑜珈動流串聯練習
	晚上07:30~09:30		:四足跪姿串聯延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
6	2023-04-12		瑜珈動流串聯練習:
	晚上07:30~09:30		拜日式串聯延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
7	2023-04-19		瑜珈動流串聯練習:
	晚上07:30~09:30		拜日式串聯延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
8	2023-04-26		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。

I		
9	2023-05-03 晚上07:30~09:30	公民素養周
	90.201.00	
10	2023-05-10	瑜珈動流串聯練習
	晚上07:30~09:30	:核心串聯訓練延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息
11	2023-05-17	瑜珈動流串聯練習
	晚上07:30~09:30	:核心串聯訓練延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
12	2023-05-24	瑜珈動流串聯練習
	晚上07:30~09:30	:強化串聯訓練延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
13	2023-05-31	瑜珈動流串聯練習
	晚上07:30~09:30	:強化串聯訓練延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
14	2023-06-07	瑜珈動流串聯練習
	晚上07:30~09:30	:全身串聯訓練延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
15	2023-06-14	瑜珈動流串聯練習
	晚上07:30~09:30	:全身串聯訓練延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
16	2023-06-21	瑜珈動流串聯練習:
	晚上07:30~09:30	全身強化串聯訓練延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
17	2023-06-28	瑜珈動流串聯練習:
	晚上07:30~09:30	陰瑜珈串聯延展,理療瑜珈呼吸法,攤屍式大休息。
18	2023-07-05	分享與呈現
	晚上07:30~09:30	