

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/ AF AA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 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 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	2023-03-15 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	2023-03-22 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	2023-03-29 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	2023-04-05 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	2023-04-12 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	2023-04-19 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	2023-04-26 晚上07:30~09:30		瑜珈動流串聯練習： ：陰瑜珈，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。

9	2023-05-03 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2023-05-10 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	2023-05-17 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	2023-05-24 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	2023-05-31 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	2023-06-07 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	2023-06-14 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	2023-06-21 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	2023-06-28 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	2023-07-05 晚上07:30~09:30		分享與呈現