課程名稱 活力瑜珈C

課程屬性 健康與生活　　課程編號 112秋-3062

授課老師 袁欽娥

最高學歷/ TriYoga認證講師

相關學經歷/ 中華瑜珈協會、TriYoga流動瑜珈3級認證、美國三維瑜珈認證教師

上課時間 每週一晚上05:30-07:30 第一次上課日期 2023年08月21日（星期一）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

特別強調[培養專注呼吸、加強(核心肌群的訓練）使腹肌有力]和各部位的肌力、肌耐力。全身更柔軟有彈性，精神安定、淨化身心靈！盼望大家更身心健康、平安喜樂

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	2023-08-21 晚上05:30～07:30		拜日式A：暖身，延展從頭到腳的所有筋膜、肌肉，擴張胸腔與背部追間的空間。 貓伸展式：消除腹部多餘脂肪，增強消化功能，消除月經經攣
2	2023-08-28 晚上05:30～07:30		拜日式B
3	2023-09-04 晚上05:30～07:30	站立前彎	伸展背部與腿後側筋膜，放鬆下背長期受壓的緊繃、與大小腿的肌群放鬆。
4	2023-09-11 晚上05:30～07:30	高位起跑	強化股四頭肌，與腹部深層肌群，強化核心力量。
5	2023-09-18 晚上05:30～07:30		側三角式、側三角式扭轉：強化身體側邊肌肉群、雙手的手臂、大腿的肌力，對 焦慮、平足、頸部疼痛、骨質疏鬆和坐骨神經痛有輔助治療作
6	2023-09-25 晚上05:30～07:30	開腿前彎式	改善血液循環，以及活化腦部細胞都。
7	2023-10-02 晚上05:30～07:30	反手前彎式	改善消化系統、擴張胸腔、放鬆肩頸，強化平衡。
8	2023-10-09 晚上05:30～07:30	手抓腳單腿站立式	強化與伸展下半身。改善平衡力和專注力。能緩解骨質疏鬆症的症狀。
9	2023-10-16 晚上05:30～07:30		公民素養周

10	2023-10-23 晚上05:30～07:30	單腿蓮花站姿前彎式	強化腿部肌群與足部力量，放鬆下背與開展髖關節。
11	2023-10-30 晚上05:30～07:30	椅子式	腿後腱肌群的延展和臀部的緊實。蛇式：對所有的神經叢（脈叢結）， 尤其是下層的神經叢的腺體有顯著的幫助。強化脊椎及其神經
12	2023-11-06 晚上05:30～07:30	側腿拉伸	延展腿部筋膜，側身淋巴，幫助血液循環，排除代謝廢物。
13	2023-11-13 晚上05:30～07:30	貓拱背，貓流動	活化脊椎，柔軟背部與胸部空間。
14	2023-11-20 晚上05:30～07:30	坐姿前彎式	靜心、專注、減輕頭痛與焦慮，作用到骨盆、肚腹有助減肥、舒緩 生理期或停經後的不舒服。
15	2023-11-27 晚上05:30～07:30	天鵝式山式（下犬式）	打開肩膀、伸展胸腔、強化手臂、肺臟與支氣管。活絡 肩胛骨附近的筋骨、神經。
16	2023-12-04 晚上05:30～07:30		倒轉滾1、2、3：放鬆肩頸，活化肩頸頭部血液循環。
17	2023-12-11 晚上05:30～07:30	手碰腳式	以站立的姿勢較溫和的刺激中下層神經叢。加強脊椎、前後左右的伸 展。增強氣血循環,充沛活力，改善貧血的現象。
18	2023-12-18 晚上05:30～07:30		成果展