

課程名稱 | 體適能瑜珈A

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113春-3189

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 2024年03月06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	2024-03-06 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	2024-03-13 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。
3	2024-03-20 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	2024-03-27 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。
5	2024-04-03 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	2024-04-10 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。
7	2024-04-17 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	2024-04-24 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	2024-05-01 晚上07:30~09:30		公 民 素 養 週
10	2024-05-08 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
11	2024-05-15 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	2024-05-22 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。
13	2024-05-29 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	2024-06-05 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。
15	2024-06-12 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	2024-06-19 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	2024-06-26 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	2024-07-03 晚上07:30~09:30		成果週