

課程名稱 | 體適能有氧&滾筒瑜珈

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113春-3220

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 | 每週五晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2024年03月08日 (星期五)

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，借由體適能滾筒來做身體的延展與呼吸，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	2024-03-08 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(下肢)，瑜珈強化。
2	2024-03-15 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(下肢)，瑜珈強化。
3	2024-03-22 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(下肢)，瑜珈強化。
4	2024-03-29 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(臀肌)，瑜珈強化
5	2024-04-05 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(臀肌)，瑜珈強化
6	2024-04-12 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(臀肌)，瑜珈強化
7	2024-04-19 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(背肌)，瑜珈強化
8	2024-04-26 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(背肌)，瑜珈強化

9	2024-05-03 晚上07:00~09:00		公民素養周
10	2024-05-10 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(背肌)，瑜珈強化
11	2024-05-17 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(肩頸)，瑜珈強化
12	2024-05-24 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(肩頸)，瑜珈強化
13	2024-05-31 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(肩頸)，瑜珈強化
14	2024-06-07 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(上肢)，瑜珈強化
15	2024-06-14 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(上肢)，瑜珈強化
16	2024-06-21 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(上肢)，瑜珈強化
17	2024-06-28 晚上07:00~09:00		有氧暖身，肌力訓練，滾筒按摩(全身肌肉群)，瑜珈強化
18	2024-07-05 晚上07:00~09:00		成果週