

課程名稱 | 體適能瑜珈B

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113秋-3246

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 | 每週二晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2024年08月27日 (星期二)

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 | 2024-08-27 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-09-03 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-09-10 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-09-17 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-09-24 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-10-01 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-10-08 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-10-15 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-10-22 晚上07:00~09:00 | | 公民素養週 |
| 10 | 2024-10-29 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-11-05 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-11-12 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-11-19 晚上07:00~09:00 | | 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。 |
| 14 | 2024-11-26 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-12-03 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-12-10 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-12-17 晚上07:00~09:00 | | 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 | 2024-12-24 晚上07:00~09:00 | | 分享與呈現 |