課程名稱 能量瑜珈

課程屬性 健康與生活　　課程編號 114春-3323

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 2025年03月03日（星期一）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

加強深呼吸的練習，強化核心肌群，心肺功能和全身各部位的肌力、肌耐力，提升柔軟度有彈性、身心靈淨化、健康喜樂

招生人數| 22 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	2025-03-03 晚上05:30～07:30		Ashtanga 基礎與呼吸法、山式、嬰兒式、貓式
2	2025-03-10 晚上05:30～07:30		太陽禮拜 A
3	2025-03-17 晚上05:30～07:30		太陽禮拜 B:戰士及下犬式
4	2025-03-24 晚上05:30～07:30		戰士 II、三角式、側角式
5	2025-03-31 晚上05:30～07:30		側伸展式、半月式、側板式
6	2025-04-07 晚上05:30～07:30		樹式、鷹式
7	2025-04-14 晚上05:30～07:30		頭碰膝式:加強脊柱拉伸與腿後肌群的柔韌性
8	2025-04-21 晚上05:30～07:30		船式與橋式，增強核心力量
9	2025-04-28 晚上05:30～07:30		公民素養周

10	2025-05-05 晚上05:30～07:30		眼鏡蛇式、駱駝式: 提升胸椎的開展與力量
11	2025-05-12 晚上05:30～07:30		弓式與輪式
12	2025-05-19 晚上05:30～07:30		倒立基礎練習: 倒立的準備動作（海豚式、L型倒立）
13	2025-05-26 晚上05:30～07:30		完整太陽禮拜 A+B 練習
14	2025-06-02 晚上05:30～07:30		烏鴉式、側鴉式
15	2025-06-09 晚上05:30～07:30		前屈、鴿式、屍式
16	2025-06-16 晚上05:30～07:30		複習與完整練習
17	2025-06-23 晚上05:30～07:30		複習與完整練習
18	2025-06-30 晚上05:30～07:30		成果分享周