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 114春-3374

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 2025年03月07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	2025-03-07 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	2025-03-14 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	2025-03-21 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	2025-03-28 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	2025-04-04 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	2025-04-11 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	2025-04-18 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	2025-04-25 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	2025-05-02 晚上07:00～09:00		公 民 素 養 週
10	2025-05-09 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	2025-05-16 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	2025-05-23 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	2025-05-30 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	2025-06-06 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	2025-06-13 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	2025-06-20 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	2025-06-27 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	2025-07-04 晚上07:00～09:00		成果分享周