課程名稱 | 塑身滾筒瑜珈

課程屬性 健康與生活　　課程編號 114秋-3542

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09月05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	2025-09-05 晚上07:00～09:00		課程內容介紹,運動傷害預防與保護。基礎暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋(一)。
2	2025-09-12 晚上07:00～09:00		正式進入課程,暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢(二)、緩和。
3	2025-09-19 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(三)、緩和。
4	2025-09-26 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(四)、緩和。
5	2025-10-03 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢後背(五)、緩和。
6	2025-10-10 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢前側(六)、緩和。
7	2025-10-17 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(七)、緩和。
8	2025-10-24 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(八)、緩和。

9	2025-10-31 晚上07:00～09:00		公民素養週
10	2025-11-07 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(九)、緩和。
11	2025-11-14 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(十)、緩和。
12	2025-11-21 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十一)、緩和。
13	2025-11-28 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十二)、緩和。
14	2025-12-05 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十三)、緩和。
15	2025-12-12 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十四)、緩和。
16	2025-12-19 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十五)、緩和。
17	2025-12-26 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十六)、緩和。
18	2026-01-02 晚上07:00～09:00		成果分享周