

課程名稱 | 能量瑜伽

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 115春-3560

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 | 每週一下午05:30-07:30 第一次上課日期 2026年03月09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 | 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 | 2026-03-09 下午05:30~07:30 | | Ashtanga 基礎與呼吸法、山式、嬰兒式、貓式 |
| 2 | 2026-03-16 下午05:30~07:30 | | 拜日式A拜日式 B |
| 3 | 2026-03-23 下午05:30~07:30 | | 三角式、戰士及下犬式 |
| 4 | 2026-03-30 下午05:30~07:30 | | 戰士 II、側角式 |
| 5 | 2026-04-06 下午05:30~07:30 | | 側伸展式、半月式、側板式 |
| 6 | 2026-04-13 下午05:30~07:30 | | 樹式、鷹式 |
| 7 | 2026-04-20 下午05:30~07:30 | | 頭碰膝式：加強脊柱拉伸與腿後肌群的柔韌性 |
| 8 | 2026-04-27 下午05:30~07:30 | | 船式與橋式，增強核心力量 |
| 9 | 2026-05-04 下午05:30~07:30 | | 公民素養周 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|---------------------|
| 10 | 2026-05-11 下午05:30~07:30 | | 眼鏡蛇式、駱駝式：提升胸椎的開展與力量 |
| 11 | 2026-05-18 下午05:30~07:30 | | 弓式與輪式 |
| 12 | 2026-05-25 下午05:30~07:30 | | L 坐姿前彎 |
| 13 | 2026-06-01 下午05:30~07:30 | | 太陽流動 |
| 14 | 2026-06-08 下午05:30~07:30 | | 烏鵲式、側鴉式 |
| 15 | 2026-06-15 下午05:30~07:30 | | 前屈、鴿式、屍式 |
| 16 | 2026-06-22 下午05:30~07:30 | | 肩立式、犁鋤式 |
| 17 | 2026-06-29 下午05:30~07:30 | | 複習與完整練習 |
| 18 | 2026-07-06 下午05:30~07:30 | | 成果分享周 |