課程名稱 能量瑜珈

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		烏鴉式、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