

# 課程名稱 | 體適能瑜珈B

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 115春-3563

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 | 每週二晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年03月10日（星期二）

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，借由瑜珈的延展與呼吸，來紓解壓力，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	2026-03-10 晚上07:00~09:00		瑜珈呼吸講解與練習，練習當中運動傷害如何預防，基本坐姿延展。
2	2026-03-17 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： 坐姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
3	2026-03-24 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： 坐姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
4	2026-03-31 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習：四足跪姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
5	2026-04-07 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： ：四足跪姿串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
6	2026-04-14 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： 拜日式串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
7	2026-04-21 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： 拜日式串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
8	2026-04-28 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： ：陰瑜珈，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。

9	2026-05-05 晚上07:00~09:00		公民素養週
10	2026-05-12 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習 :核心串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
11	2026-05-19 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習 :核心串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
12	2026-05-26 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習 :強化串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
13	2026-06-02 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習 :強化串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
14	2026-06-09 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習 :全身串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
15	2026-06-16 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習 :全身串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
16	2026-06-23 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： 全身強化串聯訓練延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
17	2026-06-30 晚上07:00~09:00		瑜珈動流串聯練習： 陰瑜珈串聯延展，理療瑜珈呼吸法，攤屍式大休息。
18	2026-07-07 晚上07:00~09:00		學習成果發表週