

課程名稱 | **體適能瑜珈A**

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 115春-3577

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蟇上核心訓練教練、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 | 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2026年03月11日（星期三）

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	2026-03-11 晚上07:30~09:30		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	2026-03-18 晚上07:30~09:30		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	2026-03-25 晚上07:30~09:30		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	2026-04-01 晚上07:30~09:30		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	2026-04-08 晚上07:30~09:30		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	2026-04-15 晚上07:30~09:30		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	2026-04-22 晚上07:30~09:30		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	2026-04-29 晚上07:30~09:30		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	2026-05-06 晚上07:30~09:30		公民素養週
10	2026-05-13 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習 :核心串聯訓練延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
11	2026-05-20 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習 :核心串聯訓練延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
12	2026-05-27 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習 :強化串聯訓練延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
13	2026-06-03 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習 :強化串聯訓練延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
14	2026-06-10 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習 :全身串聯訓練延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
15	2026-06-17 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習 :全身串聯訓練延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
16	2026-06-24 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習： 全身強化串聯訓練延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
17	2026-07-01 晚上07:30~09:30		瑜伽動流串聯練習： 陰瑜伽串聯延展，理療瑜伽呼吸法，攤屍式大休息。
18	2026-07-08 晚上07:30~09:30		分享與呈現