

課程名稱 | 體適能有氧&滾筒瑜珈

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 115春-3614

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 2026年03月13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 | 2026-03-13 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(1)，肌力訓練，滾筒按摩(下肢)。 |
| 2 | 2026-03-20 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(1)，臀肌力訓練，滾筒按摩(下肢)。 |
| 3 | 2026-03-27 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(2)，股四頭肌力訓練，滾筒按摩(下肢)。 |
| 4 | 2026-04-03 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(2)，股四頭肌力訓練，滾筒按摩(臀肌)。 |
| 5 | 2026-04-10 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(3)，體側肌力訓練，滾筒按摩(臀肌)。 |
| 6 | 2026-04-17 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(3)，體側肌力訓練，滾筒按摩(臀肌)。 |
| 7 | 2026-04-24 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(4)，腹肌力訓練，滾筒按摩(背肌)。 |
| 8 | 2026-05-01 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(4)，腹肌力訓練，滾筒按摩(背肌)。 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|---------------------------------|
| 9 | 2026-05-08 晚上07:00~09:00 | | 公民素養週 |
| 10 | 2026-05-15 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(5)，軀幹肌力訓練，滾筒按摩(背肌)。 |
| 11 | 2026-05-22 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(5)，軀幹肌力訓練，滾筒按摩(肩頸)。 |
| 12 | 2026-05-29 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(6)，協調肌力訓練，滾筒按摩(肩頸)。 |
| 13 | 2026-06-05 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(6)，協調肌力訓練，滾筒按摩(肩頸)。 |
| 14 | 2026-06-12 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(7)，平衡肌力訓練，滾筒按摩(上肢)。 |
| 15 | 2026-06-19 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，心肺強化(7)，平衡肌力訓練，滾筒按摩(上肢)。 |
| 16 | 2026-06-26 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，間歇心肺強化，功能肌力訓練，滾筒按摩(上肢)。 |
| 17 | 2026-07-03 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，間歇心肺強化，功能肌力訓練，滾筒按摩(全身肌肉群)。 |
| 18 | 2026-07-10 晚上07:00~09:00 | | 有氧暖身，間歇心肺強化，功能肌力訓練，滾筒按摩(全身肌肉群)。 |