

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



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)。