課程名稱 體適能瑜珈A

課程屬性 健康與生活　　課程編號 115秋-3664

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 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2026年08月26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	2026-08-26 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	2026-09-02 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	2026-09-09 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	2026-09-16 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	2026-09-23 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	2026-09-30 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	2026-10-07 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	2026-10-14 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	2026-10-21 晚上07:30～09:30		公民素養週
10	2026-10-28 晚上07:30～09:30		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	2026-11-04 晚上07:30～09:30		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	2026-11-11 晚上07:30～09:30		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	2026-11-18 晚上07:30～09:30		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	2026-11-25 晚上07:30～09:30		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	2026-12-02 晚上07:30～09:30		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	2026-12-09 晚上07:30～09:30		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	2026-12-16 晚上07:30～09:30		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	2026-12-23 晚上07:30～09:30		學習成果發表週