

## 臺北市私立滬江高級中學 106 年度成人教育秋季班課程表

課程名稱：基礎瑜珈

指導老師：林冬梅老師

人數上限：25 人

課程費用：2200 元

上課時間：9/19(二)至 11/28(二)每週二 1900-2030

上課週數：10 週

週次	日期	授課內容
第 1 週	9/19(二)	呼吸法練習、暖身動作、站姿基礎動作一、貓牛動作組合及變化、地板伸展修復動作
第 2 週	9/26(二)	呼吸法練習、暖身動作、站姿基礎動作二、蛇式/下犬式動作組合及變化、地板伸展修復動作
第 3 週	10/3(二)	呼吸法練習、暖身動作、拜日 12 式的教授及練習、平衡式的組合及變化、地板伸展修復動作
第 4 週	10/17(二)	呼吸法練習、暖身動作、拜日式串聯練習、坐姿基礎動作組合及變化、地板伸展修復動作
第 5 週	10/24(二)	呼吸法練習、暖身動作、拜日式串聯練習、前彎/扭轉基礎動作組合及變化、地板伸展修復動作
第 6 週	10/31(二)	呼吸法練習、暖身動作、拜日式串聯練習、後彎/扭轉基礎動作組合及變化、地板伸展修復動作
第 7 週	11/7(二)	呼吸法練習、暖身動作、拜日式串聯練習、勇士系列組合練習、地板伸展修復動作
第 8 週	11/14(二)	呼吸法練習、暖身動作、拜日式串聯練習、倒轉基礎動作組合及變化、地板伸展修復動作
第 9 週	11/21(二)	呼吸法練習、拜日式串聯暖身、舒緩肩、頸、背緊繃的動作組合及變化、地板伸展修復動作
第 10 週	11/28(二)	呼吸法練習、拜日式串聯暖身、柔軟舒緩髖關節的動作組合及變化、地板伸展修復動作