

臺北市私立滬江高級中學 107 年度成人教育春季班課程表

課程名稱：基礎瑜珈成長班

指導老師：林冬梅老師

人數上限：25 人

課程費用：2500 元

上課時間：3/6(二)至 5/29(二)每週二 1730-1900

上課週數：12 週

週次	日期	授課內容
第 1 週	107/3/6	呼吸調息、暖身、基本體位法練習(拜日式系列)、地板伸展修復動作
第 2 週	107/3/13	呼吸調息、暖身、肩頸背的放鬆舒緩(前彎、下犬式、蛇式、蝗蟲式)、地板伸展修復動作
第 3 週	107/3/20	呼吸調息、暖身、脊椎柔軟度的強化(貓牛、海豚、弓式)、地板伸展修復動作
第 4 週	107/3/27	呼吸調息、暖身、髖關節的柔軟舒緩(弓箭步、新月式、龍式、鴿式)、地板伸展修復動作
第 5 週	107/4/10	呼吸調息、暖身、腿部線條的緊實及肌耐力的加強(樹式、椅子式、英雄系列)、地板伸展修復動作
第 6 週	107/4/17	呼吸調息、暖身、腰腹的按摩及緊實(三角式、側邊三角式、扭轉系列)、地板伸展修復動作
第 7 週	107/4/24	呼吸調息、暖身、核心肌群的加強(平板、鱷魚、半月式)、地板伸展修復動作
第 8 週	107/5/1	呼吸調息、暖身、背部曲線條的緊實及放鬆(側身強力伸展、上犬式、駱駝式)、地板伸展修復動作
第 9 週	107/5/8	呼吸調息、暖身、脊柱的伸展及修復(坐姿前彎、側棒式、躺姿扭轉系列)、地板伸展修復動作
第 10 週	107/5/15	呼吸調息、暖身、盆底肌群的強化(花環、金字塔、橋式)、地板伸展修復動作
第 11 週	107/5/22	呼吸調息、暖身、大小腿及臀部肌肉的緊實(分腿前彎、蹲姿平衡、鷹式、抬腿系列)、地板伸展修復動作
第 12 週	107/5/29	呼吸調息、暖身、瑜珈體位法的流動(所有練習動作的串聯)、地板伸展修復動作