

臺北市私立滬江高級中學 110 年度成人教育春季班課程表

課程名稱：基礎瑜珈

指導老師：林冬梅

人數上限： 25 人（六人以上開班）

課程費用： 4500 元

上課期程：3 月 11 日(四)至 6 月 17 日(四)每週四，時間：(1)17:30-19:00

(2)17:30-18:40

上課週數：15 週

週次	日期	授課內容
第 1 週	3/11	呼吸練習/拜日/身體前側為主的動作/伸展及放鬆
第 2 週	3/18	呼吸練習/拜日/身體後側為主的動作/伸展及放鬆
第 3 週	3/25	呼吸練習/拜日/身體側邊為主的動作/伸展及放鬆
第 4 週	4/1	呼吸練習/拜日/髖關節舒展為主的動作/伸展及放鬆
第 5 週	4/8	呼吸練習/拜日/鍛鍊核心初步穩定為主的動作/伸展及放鬆
第 6 週	4/15	呼吸練習/拜日/脊柱舒適及穩定為主的動作/伸展及放鬆
第 7 週	4/22	呼吸練習/拜日/腿部肌耐力的鍛鍊及進階變化/伸展及放鬆
第 8 週	4/29	呼吸練習/拜日/肩頸下背舒展為主的動作/伸展及放鬆
第 9 週	5/6	呼吸練習/拜日/腹部及大腿後側為主的動作/伸展及放鬆
第 10 週	5/13	呼吸練習/拜日/腹部及大腿前側為主的動作/伸展及放鬆
第 11 週	5/20	呼吸練習/拜日/後彎及平衡為主的動作/伸展及放鬆
第 12 週	5/27	呼吸練習/拜日/前彎及下背放鬆為主的動作/伸展及放鬆
第 13 週	6/3	呼吸練習/拜日/手臂力量及核心為主的動作/伸展及放鬆
第 14 週	6/10	呼吸練習/拜日/全身的舒展及放鬆為主的動作/地板伸展
第 15 週	6/17	呼吸練習/拜日/全身的舒展及放鬆為主的動作/地板伸展