

國立屏東大學 107 年推廣教育課程開課計畫書

開課系所	進修推廣處社區學習中心	招生人數	10-15 人
課程名稱	舒緩瑜珈	使用教室	民生校區體102
課程類別	<input type="checkbox"/> 碩士學分 <input type="checkbox"/> 學士學分 <input checked="" type="checkbox"/> 非學分		<input type="checkbox"/> 學分數： 學分 <input checked="" type="checkbox"/> 課程總時數： 15 小時
預計上課時間	107 年 9 月 21 日至 108 年 01 月 04 日 每週 (四) 17 時 40 分至 18 時 40 分	預計收費	1800 元 (教材費另收)
任課教師	姓名： 徐韻婷 最高學歷：屏東大學 健康與體育研究所 研究生 專長領域：雕塑有氧、拉丁有氧、彼拉提斯、放鬆瑜珈、親子瑜珈、兒童瑜珈、彈力帶雕塑、滾筒放鬆、愛派對有氧、身心靈平衡、幼兒運動遊戲、國中小大會舞、兒童 MV 熱舞、團體課程規劃、美國體適能瑜珈、減重班設計與規劃、婚禮、尾牙表演規劃 證照： AFAA A-PIC 美國有氧協會團體有氧 AFAA MAT SCIENCE 美國有氧協會墊上核心； 中華民國健身協會團體有氧指導員講師 中華民國健身協會 C 級健身指導員 中華民國健身協會樂齡指導員 中華民國健身協會滾筒放鬆 中華民國軟組織鬆動協會滾筒放鬆 美國瑜珈 YOGA FITL1, L2 Les mills Body balance 身心靈平衡教練 i Party Star 愛派對有氧舞蹈教練 台灣運動管理協會 幼兒體適能指導員 中華民國學前教育發展協會 幼兒體適能指導員 衛生福利部國民健康署運動保健師資 高醫瑜珈種子師資		
招生對象 (特殊條件)	對此議題有興趣者		
教學目標	1. 在緩慢的動作中進行深度伸展 2. 放鬆身心靈 3. 增加柔軟度		

課程大綱及進度

- 第 1 週(9/21) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 2 週(9/28) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 3 週(10/5) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 4 週(10/12) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 5 週(10/19) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 6 週(10/26) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 7 週(11/2) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 8 週(11/9) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 9 週(11/16) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 10 週(11/23) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 11 週(11/30) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 12 週(12/7) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 13 週(12/14) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 14 週(12/21) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)
- 第 15 週(108/01/04) 深呼吸/調整姿勢/體位法(每次上課 5~10 個體位法,視學生程度而調整)