

課程分類	生活藝能課程-健體類
課程名稱	放鬆瑜伽&彼拉提斯【A】
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識:相見歡、認識瑜伽、呼吸、軟身操、放鬆引導。 2.熟悉環境、動作:複習呼吸、拜日式、半弓式弓式、娃娃式。 3.腸胃肌能強化:弓式變化、犁鋤、拔瓦斯、劃圓圈、駱駝式。 4.解除壓力練習:金剛坐姿、呼吸、蓮花坐姿、駱駝式變化、兔式。 5.失眠預防:攤屍式、頭頂輪式、胸貼地貓式、扇子。 6.頸肩壓力的消除:胸貼地貓式變化、牛臉側彎、天線式。 7.預防五十肩:扇子變化、牛臉扭轉、駱駝式、拱背貓式。 8.預防感冒:單手駱駝式、兔式變化、大式、娃娃式變化。 9.公民素養週：1.請協助提醒學員，務必參與本週通識課程。 2.講師群參加師資培力講習，研商下期開課事宜。 10.(促進血行)預防手脚冰冷:三丑前壓式運動式、椰子式、勾腳板金剛式。 11.消除腰酸背痛:抱腿式、拔瓦斯、挾十字分根、弓式變化。 12.消除腰酸背痛:游泳式、蝗蟲式、婦女式、鱷魚式。 13.艾化臀形訓練:婦女式變化、凱格爾練習、輪式、犁鋤。 14.大腿肌力練習:跪側踢抬腳、英雄式、舞蹈式、前臣式。 15.強化小腿瘦小腿:牽引腿肛式、踩單車式、犁鋤變化、接摩。 16.練細腰部練習:後視式、犬式變化、英雄式變化。 17.腹肌力練習:V字、仰臥起坐、彼拉提斯呼吸、拜日式變化。 18.期末成果動/靜態展演
課程簡介	<ol style="list-style-type: none"> 1.以瑜伽體位法配合 pilates,加強核心肌肉群控制與動作的融合,讓身心放鬆,訓練自我覺查身心能,以達到身心靈整體健康。 2.規劃理念:認識瑜珈&認識自己的身體，熟悉瑜伽動作。 3.預計目標:訓練自我聯絡呼吸.冥想.動作.來解除身心的壓力。
上課地點	校本部
上課時間	星期二 09:00~11:00
授課教師	洪秀芬
學分數	2 學分
是否免費	收費課程