

# 課程名稱 | 派悠活力瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1082-1082T12

授課老師 | 吳瓊桃

最高學歷/ 國立藝專影劇科 台灣沖道瑜珈會第八屆師資班

相關學經歷/ 府城瑜珈協會第四屆理事長

大廟興學資深瑜珈老師

現職/ 社大講師、瀛海高中瑜珈社講師、溪心里瑜珈班主任

上課時間 | 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2019年10月15日 (星期二)

課程理念



## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

<派悠活力瑜珈>藉著動作重複性來燃燒體脂，增強肌力和肌耐力使圓型肌轉化成長條肌，達到塑身效果…

2. 修此門課需具備什麼條件？

新運動的體驗<音樂節奏快…>動態方式呈現，快速動作變換來操練…動作需重複性N次以上挑戰自我極限…

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

讓學習者\*建立練習的習慣性\*養成做一件事持續性\*固定的動作固定的吐納\*3

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率/動靜態展/公民參與

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2019-10-15 下午02:00~04:00	課程說明	1. 相見歡，認識新朋友 2. 檢視學習者的反應靈活度
2	2019-10-22 下午02:00~04:00	肌力肌耐力呼吸 吐納的結合	戰式第一式+戰式第二式+戰式第三式
3	2019-10-29 下午02:00~04:00	手腳訓練	藉由串聯的套路檢視學習者的持續性

4	2019-11-05 下午02:00~04:00	核心肌群訓練<丹田力提升>	藉由行住坐臥檢視肌肉力量
5	2019-11-12 下午02:00~04:00	全身式加強篇	翻轉瑜珈遇見瑜珈
6	2019-11-19 下午02:00~04:00	複習篇	藉由學習再精進
7	2019-11-26 下午02:00~04:00	複習篇	
8	2019-12-03 下午02:00~04:00	複習篇	
9	2019-12-10 下午02:00~04:00	複習篇	