**臺南市學甲國小109年度社區多功能學習中心課程綱要**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | | **舒活瑜珈班** | | | | | |
| **授課講師** | | **王秀紅 老師** | | | **開班人數** | **10-25人** | |
| **講師簡介** | | **中華民國瑜珈協會合格師資證照**  **現職:西港慶安社區瑜珈教師**  **曾任:曾文社大瑜珈班講師** | | | | | |
| **上課時間** | | **自11月 6日開始，每週【五】晚上18:30-21:30，共計【 8 】次** | | | **上課地點** | | **體育館** |
| **收取費用** | | **每位學員【0】元整** | | | | | |
| **備註說明** | | **自備瑜珈墊** | | | | | |
| **週次** | **課程主題內容** | | **週次** | **課程主題內容** | | | |
| **1** | **瑜伽概述─瑜伽簡介。**  **認識身體結構，九大關節活動方向。** | | **2** | **暖身的動作與功效。**  **身體六大方向的要領。** | | | |
| **3** | **基礎呼吸練習(一)─腹式呼吸、呼吸引動脊椎活動和凱格爾運動。** | | **4** | **基礎呼吸練習(二)─呼吸帶入動作，暖身帶入呼吸與半橋式。** | | | |
| **5** | **進階呼吸練習─呼吸引動根鎖以及瑜伽核心肌群使用。** | | **6** | **雙人瑜珈─互相調整加深體式深度。** | | | |
| **7** | **加強扭轉─髖關節轉動及魚王式練習。**  **背部拉伸─兔式及半橋式。** | | **8** | **總複習與躺姿放鬆─總複習以及課程結束在家可以做的簡易放鬆。** | | | |

**臺南市學甲國小109年度社區多功能學習中心課程綱要**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | | **舒活瑜珈班** | | | | | |
| **授課講師** | | **王秀紅 老師** | | | **開班人數** | **10-25人** | |
| **講師簡介** | | **中華民國瑜珈協會合格師資證照**  **現職:西港慶安社區瑜珈教師**  **曾任:曾文社大瑜珈班講師** | | | | | |
| **上課時間** | | **自11月 2日開始，每週【一】晚上18:30-21:30，共計【 8 】次** | | | **上課地點** | | **體育館** |
| **收取費用** | | **每位學員【0】元整** | | | | | |
| **備註說明** | | **自備瑜珈墊** | | | | | |
| **週次** | **課程主題內容** | | **週次** | **課程主題內容** | | | |
| **1** | **瑜伽概述─瑜伽簡介。**  **認識身體結構，九大關節活動方向。** | | **2** | **暖身的動作與功效。**  **身體六大方向的要領。** | | | |
| **3** | **基礎呼吸練習(一)─腹式呼吸、呼吸引動脊椎活動和凱格爾運動。** | | **4** | **基礎呼吸練習(二)─呼吸帶入動作，暖身帶入呼吸與半橋式。** | | | |
| **5** | **進階呼吸練習─呼吸引動根鎖以及瑜伽核心肌群使用。** | | **6** | **雙人瑜珈─互相調整加深體式深度。** | | | |
| **7** | **加強扭轉─髖關節轉動及魚王式練習。**  **背部拉伸─兔式及半橋式。** | | **8** | **總複習與躺姿放鬆─總複習以及課程結束在家可以做的簡易放鬆。** | | | |