**臺南市學甲國小107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** | | **林芳薇 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**  **曾文社大瑜珈班講師**  **北門社大瑜珈班講師** | | | | | |
| **上課時間** | | **自10月 15 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─瑜伽簡介與課程概述。 | | 2 | 九大關節暖身─關節認識與暖身的重要性。 | | | |
| 3 | 瑜伽體式邏輯─從人體骨架認識瑜伽六大基本方向及簡易拉伸。 | | 4 | 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。 | | | |
| 5 | 基礎呼吸練習(二)─呼吸帶入動作，暖身帶入呼吸與半橋式。 | | 6 | 進階呼吸練習─呼吸引動根鎖以及瑜伽核心肌群使用。 | | | |
| 7 | 簡易體式及雙人調整─互相調整加深體式深度。 | | 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。 | | | |