

6.流暢瑜珈班

僑愛國小辦理 109 年度桃園市社區多功能學習中心

-流暢瑜珈班

教學進度表

授課教師：簡婉婷

| 次數 | 日期 | 時間 | 內容 | 時數 |
|----|-------|-------------|--------------------------|----|
| 1 | 7/6 | 19：00~21：00 | 暖身動作 手部腰部伸展 大休息 按摩 | 2 |
| 2 | 7/20 | 19：00~21：00 | 暖身動作 C字型腹部系列 拜日式 大休息 | 2 |
| 3 | 7/27 | 19：00~21：00 | 暖身動作 高跟鞋 眼鏡蛇式 拜日式 大休息 | 2 |
| 4 | 8/3 | 19：00~21：00 | 暖身動作 橋式系列 拜日式 大休息 按摩 | 2 |
| 5 | 8/10 | 19：00~21：00 | 暖身動作 Downdog 系列 拜日/月式大休息 | 2 |
| 6 | 8/17 | 19：00~21：00 | 從頭到腳的暖身.預防運動傷害 | 2 |
| 7 | 8/24 | 19：00~21：00 | 腹部肌群訓練.內外側腿筋伸展. | 2 |
| 8 | 9/7 | 19：00~21：00 | 美臀式.脊椎伸展.前側腿筋與足部柔軟. | 2 |
| 9 | 9/14 | 19：00~21：00 | 調整脊椎歪斜.消除腹脇部贅肉.預防脊椎側彎. | 2 |
| 10 | 9/21 | 19：00~21：00 | 消除腰部贅肉.纖細腰圍.強化脊椎彈性. | 2 |
| 11 | 9/28 | 19：00~21：00 | 後側腿筋伸展.按摩腸胃.預防坐骨神經痛. | 2 |
| 12 | 10/12 | 19：00~21：00 | 擴胸.防止心悸.胸悶.矯正駝背. | 2 |
| 13 | 10/19 | 19：00~21：00 | 大貓式.蝗虫式.柔軟肩頸後背部.強化背肌肌群. | 2 |
| 14 | 10/26 | 19：00~21：00 | 海狗式.強化側腰力量.柔軟髖骨. | 2 |
| 15 | 11/2 | 19：00~21：00 | 上犬式&後彎 | 2 |
| 16 | 11/9 | 19：00~21：00 | 下犬式&前彎 | 2 |
| 17 | 11/16 | 19：00~21：00 | 按摩頭部.預防頭痛.頭昏.失眠 | 2 |
| 18 | 11/23 | 19：00~21：00 | 預防內臟下垂.對抗地心引力. | 2 |
| 19 | 11/30 | 19：00~21：00 | 核心建立. | 2 |
| 20 | 12/7 | 19：00~21：00 | 扭轉動作 坐姿扭轉、祈禱椅式 | 2 |

| | | | | |
|----|-------|-------------|-----------------------------|----|
| 21 | 12/14 | 19:00~21:00 | 前彎動作 坐姿前彎、站姿分腿. | 2 |
| 22 | 12/21 | 19:00~21:00 | 仰頭美頸式 緊實頸部肌肉，美化下巴線條，預防肩頸痠痛。 | 2 |
| 23 | 12/28 | 19:00~21:00 | 伸手美臂式 放鬆手臂肌肉美化手臂線條，舒緩腕關節。 | 2 |
| | | 合計 | | 46 |



桃園縣僑愛國民小學活動照片

時 間：108.7.17~109.1.14 19:00~21:00

活動名稱：「流暢瑜珈課程」



說明：學員們都很認真的做基本的伸展。



說明：靜態伸展可讓自己肌力加強。



說明：後背部的伸展可以減緩肌肉痠痛。



說明：伸展動作可以舒緩背部壓力。