

大理國小 112 年度樂齡學堂第 1 期優活瑜珈班課程內容

授課教師：李珮蓉 老師

每週課程時數：2 小時

週次	課程名稱	課程內容
1	和緩瑜珈	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 上身伸展、腰扭轉延伸、前跨開合。
2	瑜珈伸展	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 上身伸展、腰扭轉延伸、前跨開合。
3	瑜珈伸展	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝。 上被肌肉訓練、下背肌肉訓練。
4	氣循環伸展	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 上身伸展、腰扭轉延伸、前跨開展、後
5	氣循環伸展	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 上身伸展、腰扭轉延伸、前跨開展、後
6	氣循環伸展	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 上身伸展、腰扭轉延伸、前跨開展、後
7	肩背肌群	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 背部肌力訓練組合；緩和收操伸展運動
8	肩背肌群	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 背部肌力訓練組合；緩和收操伸展運動
9	肩背肌群	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝 背部肌力訓練組合；緩和收操伸展運動
10	左右協調	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝。下背肌肉練習。 後彎 背、腰、腿部訓練緩和收操伸展運動
11	核心平衡	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝；核心訓練組合；緩和收操伸展運動
12	核心平衡	關節暖身、肩、手肘、手腕。腰、臀、膝蓋、腳踝；核心訓練組合；緩和收操伸展運動