

# 110 學年度上學期 瑜珈有氣班

## 【課程表】瑜珈班

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
1	10月5日	二	1	太極流動組合 體位韻律流動組合 調息緩和內觀流引導	韻律教室	術科	劉淑貞
3	10月12日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
5	10月19日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
7	10月26日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
9	11月2日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
11	11月9日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
13	11月16日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
15	11月23日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
17	11月30日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
19	12月7日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
21	12月14日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
23	12月21日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
2	10月6日	三	1	太極流動組合 武術體位法流動組合 調息緩和內觀流引導	韻律教室	術科	劉淑貞
4	10月13日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
6	10月20日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
8	10月27日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
10	11月3日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
12	11月10日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
14	11月17日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
16	11月24日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
18	12月1日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
20	12月8日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
22	12月15日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
24	12月22日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞

### 本部流動瑜珈、全方位有氣課程規定

1. 防疫期間請自行攜帶瑜珈墊、毛巾、水壺等個人用品，恕不出借瑜珈用品。
2. 本班謝絕旁聽或孩童同伴或找人代為上課。
3. 課程簽到請勿他人代簽，若當日無簽到，則不提供之後補簽機會。
4. 遵守以上規定，學期結束後領取結業證書（缺課未達上課時間總時數三分之一）及填寫訓後參訓學員意見調查，本期出席率未達80%以上者，下期無法享有優先排序，若每班學員出席率皆達80%以上，則依報名時間排序，每班保留新生名額3位，若無新生報名，則依報名時間作排序。

# 110 學年度上學期 瑜珈有氧班

## 【課程表】有氧班

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
1	10月5日	二	1	暖身組合 衝擊伸展組合 主力運動 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
3	10月12日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
5	10月19日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
7	10月26日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
9	11月2日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
11	11月9日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
13	11月16日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
15	11月23日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
17	11月30日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
19	12月7日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
21	12月14日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
23	12月21日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
2	10月6日	三	1	暖身組合 衝擊伸展組合 主力運動 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
4	10月13日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
6	10月20日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
8	10月27日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
10	11月3日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
12	11月10日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
14	11月17日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
16	11月24日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
18	12月1日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
20	12月8日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
22	12月15日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
24	12月22日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞

### 本部流動瑜珈、全方位有氧課程規定

1. 防疫期間請自行攜帶瑜珈墊、毛巾、水壺等個人用品，恕不出借瑜珈用品。
2. 本班謝絕旁聽或孩童同伴或找人代為上課。
3. 課程簽到請勿他人代簽，若當日無簽到，則不提供之後補簽機會。
4. 遵守以上規定，學期結束後領取結業證書（缺課未達上課時間總時數三分之一）及填寫訓後參訓學員意見調查，本期出席率未達80%以上者，下期無法享有優先排序，若每班學員出席率皆達80%以上，則依報名時間排序，每班保留新生名額3位，若無新生報名，則依報名時間作排序。