課程名稱 身心靈瑜珈-後甲晚班

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1112-10112

授課老師 張秀美

最高學歷/ 台南家專 會統科

相關學經歷/ 台南市新市區樂齡學習中心講師
嘉南藥理科技大學健康活動系列講師
慈蓮寺原始佛教瑜珈指導老師
中國石油公司瑜珈班指導老師
台南市農會家庭保健研習訓練講師
台南YMCA瑜珈指導老師
國立成功大學航太所瑜珈指導老師
台南市婦女會技藝訓練水連清韻減肥班指導老師
台南市北區昇平社區瑜珈指導老師
私立台南仁愛之家日間托老瑜珈指導老師
私立台南仁愛之家康寧園瑜珈指導老師
●證照：
國際瑜珈大會歐洲研習
印度瑞希克斯瑜珈研習
國際沖道瑜珈研修學院研習
日本高野山寶城院瑜珈道場研習
日本求道實行會密教瑜珈道場研習
高雄達心瑜珈術職業補習班導師班畢業.
●殊榮：
榮膺90年南部七縣市社教有功人員

現職/ 美的瑜珈學苑負責人 、台南生活美學館及附設長青大學 瑜珈指導老師

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2022年09月07日（星期三）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

讓瑜珈融入我們的生活，藉著瑜珈放鬆享受，享受放鬆，建立信心，淨化身心靈，活出生命的光彩，誠心邀請您，一起來體會，共同分享。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者皆可參加
需自備瑜珈墊、飲用水、毛巾。

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，了解靜坐的益處，舒展筋骨，進而強化身體免疫力。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4.如何取得學分？（評量方式）

1、課程出席率。
2、肢體動作實做。
3、學習心得報告。

5.備註&推薦書目

因課程人數較多，老師另邀請資深學員-林美吟，義務擔任本班助教，協助課程教學。

招生人數| 29 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-09-07 晚上07:00～08:50	如何做好瑜珈	淨化呼吸法、醒腦、促進腸蠕動、放鬆、瑜珈語音、靜坐
2	2022-09-14 晚上07:00～08:50	改善便祕	淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式、活血功、靜坐
3	2022-09-21 晚上07:00～08:50	塑身	伸展背肌、柔軟脊椎、頸部運動、延伸式、抬腳、扭轉式、減肥操、靜坐
4	2022-09-28 晚上07:00～08:50	預防骨質疏鬆	板腳、打腳跟、前彎式、扭轉式、蹲馬步式、大樹式、金雞獨立、靜坐
5	2022-10-05 晚上07:00～08:50	改善肩膀酸痛	肩胛骨轉動式、牛面式、行動式、蛇式、貓式、靜坐
6	2022-10-12 晚上07:00～08:50	改善腰部酸痛	貓式、扭腰式、兔式、鱷魚式、弓式、橋式、原始點、靜坐
7	2022-10-19 晚上07:00～08:50	強化肝腎臟	三角式、側拉式、門閂式、扭腰後視式、原始點、靜坐
8	2022-10-26 晚上07:00～08:50	保護眼睛	眼球運動、手臂運動、抬腳運動、靜坐
9	2022-11-02 晚上07:00～08:50	強化免疫力	腺體延伸、天線式、拜日式、靜坐
10	2022-11-09 晚上07:00～08:50	塑身	伸展背肌、拜日式、抬腳、扭轉式、減肥操、靜坐
11	2022-11-16 晚上07:00～08:50	生命閱讀周	第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好>

			備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2022-11-23 晚上07:00～08:50	改善便祕	淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式、活血功、靜坐
13	2022-11-30 晚上07:00～08:50	活絡筋骨	英雄式、拜日式、拉筋延伸、靜坐
14	2022-12-07 晚上07:00～08:50	瑜珈舞-1	提升生命原素幫助靜坐、瑜珈身印、頭碰膝、蛇式、 拜日式、靜坐
15	2022-12-14 晚上07:00～08:50	瑜珈舞-2	提升生命原素.幫助靜坐、吊胃式、行動式、 嬰兒式、拜日式、靜坐
16	2022-12-21 晚上07:00～08:50	毛巾操-1:提生免疫力 (需自備毛巾)	毛巾操、蛇式、弓式、輪式、鋤式、靜坐
17	2022-12-28 晚上07:00～08:50	毛巾操-2:提生免疫力 (需自備毛巾)	毛巾操、兔式、蛇式、弓式、拜日式、靜坐
18	2023-01-04 晚上07:00～08:50	總複習	拜日式等等