課程名稱 經絡拳瑜珈

課程屬性 台江分校　　課程編號 1112-1112T12

授課老師 曾小真

最高學歷/ 龍華科技大學/財務金融系

相關學經歷/ 中華民國瑜珈協會合格教練
宣印學派拳瑜珈教練
樂齡體適能運動指導員
服務單位：南港中研新村社區 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2015年~ 至今
服務單位：三重社區大學 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2010年~ 至今
服務單位：新營社區大學 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2018年~ 至今
服務單位：南港社區大學 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2014年~ 至今

現職/ 宣印學派 / 認證經絡拳講師

上課時間 每週二晚上07:30-09:20 第一次上課日期 2022年09月06日（星期二）

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

拳瑜珈非常適合沒有學過瑜珈的學員參加 ， 如果您覺得自己有點年紀或身體較僵硬，或者是曾經害怕練瑜珈，歡迎你加入拳瑜珈，開始美好的瑜珈旅程。

拳瑜珈利用『振動體位法』讓學員瞭解能量阻塞的部位，應用打氣幫助學員改善體質、提升臟腑機能而改善健康。拳瑜珈將帶領學員們達到肢體的鍛練、肌肉的強化與放鬆的伸展，每次的練習都可給予身體深度的放鬆、減少倦怠感，也讓生活更有熱情與活力。

拳瑜珈將積極投入社區的老人據點及弱勢團體的服務行列, 讓學員們有機會貢獻愛心, 發揮所學的技能, 一起為社區、為社會貢獻心力。

拳瑜珈期望開創社區養身新風潮，讓每個人都能夠健康老化、活躍老化。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不分年齡，沒有條件，都歡迎一起來成長；
特別歡迎～～追求健康養身方法的你、喜歡分享美好事物的你、
熱心想要投入志工服務的你

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

動作示範、解說、實地操練。

每一堂課會設定不同的主題進行，針對每個族群與身體狀況不同，從經絡打氣學的角度、瑜珈療癒的方向教學，因此每一堂課的練習重點與順序並不一樣。

打氣柔軟操是每堂課前半段必要之練習；後半段針對各種身心失衡而設計的伸展打氣法，讓身心得到最佳的自我調和，讓身段更輕盈、強健、調和、靈活柔軟。

拳瑜珈的上課氛圍；很像是家人之間的互動，學員們可以透過上課中的共修，增進彼此間的情誼，人只要能心情開心愉悅；身體自然就健康，同時能把這種喜悅帶回去給家人，用拳瑜珈的方法，來創造家庭和樂的氣氛，並照顧到全家人身體的健康，如此才能自助助人。

4.如何取得學分？（評量方式）

1、出席率50%
2、上課開心程度20%
3、參與義診公益活動30%

5.備註&推薦書目

--
※【課程以實體授課為主，因應疫情，將採用融合式教學（實體＋線上），或採用線上直播，將視狀況調整】
※【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】

招生人數｜ 30 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	2022-09-06 晚上07:30～09:20	經絡拳瑜珈入門課程	相見歡 / 經絡拳法介紹
2	2022-09-20 晚上07:30～09:20	拳瑜珈~~啓動雙手能量	輕鬆愉快拳瑜珈 / 釋放負面情緒
3	2022-09-27 晚上07:30～09:20	活絡肝經打氣法 / 肌力訓練 /伸展放鬆	元氣美人有效的課程/改善生理期症後群、不孕症
4	2022-10-04 晚上07:30～09:20	活絡膀胱經打氣法/ 肌力訓練 /伸展放鬆	儲存身體能量有效的課程/改善膀胱、腎臟失調、腰痛
5	2022-10-11 晚上07:30～09:20	活絡膽經打氣法/ 肌力訓練 / 伸展放鬆	筋骨柔軟有效的課程/改善高低肩、長短腳、脊椎側彎
6	2022-10-25 晚上07:30～09:20	活絡腎經打氣法/ 肌力訓練 / 伸展放鬆	排酸解痛有效的課程/改善便泌、水腫
7	2022-11-01 晚上07:30～09:20	活絡胃經打氣法/ 肌力訓練 / 伸展放鬆	減少體脂肪細腰美腿課程/改善平胸、駝背
8	2022-11-08 晚上07:30～09:20	活絡大腸經打氣法/ 肌力訓練 /伸展放鬆	脊椎美形拳瑜珈/改善便泌、牙周病、肩膀僵硬
9	2022-11-15 晚上07:30～09:20	九大關節操	輕鬆愉快拳瑜珈 / 釋放負面情緒
10	2022-11-22	活絡心包經打氣	提升內臟的拳瑜珈/改善心臟病、心肺功能、高血壓

	晚上07:30～09:20	法/ 肌力訓練 /伸展放鬆	
11	2022-11-29 晚上07:30～09:20	活絡脾經打氣法/ 肌力訓練 / 伸展放鬆	呼吸走路拳瑜珈/改善啤酒肚、大腹婆、大象腿
12	2022-12-06 晚上07:30～09:20	活絡三焦經打氣 法/ 肌力訓練 /伸展放鬆	消除肩頸酸痛拳瑜珈/調整自律神經.提升代謝
13	2022-12-13 晚上07:30～09:20	活絡心經打氣法/ 肌力訓練 / 伸展放鬆	快速入眠拳瑜珈/改善記憶力差、常失眠
14	2022-12-20 晚上07:30～09:20	活絡小腸經打氣 法/ 肌力訓練 /伸展放鬆	快速入眠拳瑜珈/改善蝴蝶袖、肩頸僵硬
15	2022-12-27 晚上07:30～09:20	活絡肺經打氣法/ 肌力訓練 / 伸展放鬆	美膚養顏拳瑜珈/改善眼睛無神、黑眼圈
16	2023-01-03 晚上07:30～09:20	打氣頭部、調整 自律神經	培養平衡感促進頭部血液循環
17	2023-01-10 晚上07:30～09:20	腹部核心肌群的 鍛鍊組合	腹部瘦身課程
18	2023-01-17 晚上07:30～09:20	總複習暨期末成 果分享討論	整學期的成果分享以及對課程的意見回饋