

課程名稱 | 大道公享瘦瑜珈-下午班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1112-1112T20

授課老師 | 吳瓊桃

最高學歷/ 國立藝專影劇科 台灣沖道瑜珈會第八屆師資班

相關學經歷/ 府城瑜珈協會第四屆理事長
大廟興學資深瑜珈老師

現職/ 社大講師、瀛海高中瑜珈社講師、溪心里瑜珈班主任

上課時間 | 每週三下午02:00-04:00 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

大道公健康瑜珈將瑜珈分成三部分：1. 調身『體位瑜珈』Asana Yoga 2. 調氣『拙火瑜珈』Kundalini Yoga 3. 調心『數息瑜珈』Annapana Sati Yoga 『瑜珈是修行、修行就是瑜珈』；利用瑜珈的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。瑜珈是接受、等待、不斷的修正。瑜珈是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。瑜珈是不斷的改變自己、影響別人。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(i) 夫妻、親子共學 (ii) 老、中、青的族群 (iii) 公民的實踐力量、參與社群

配合公民自主防疫：師生需自主量體溫、勤洗手、全程戴口罩、自備瑜珈用品

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

讓學習者藉由暖身操柔軟筋骨，再從肌力、肌耐力、伸張及平衡等全方位的訓練，讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，同時運動與飲食互為表裡；不分別、不比較、活出真實的自己；如此修鍊是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」

※【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】

※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。

4. 如何取得學分？（評量方式）

(i) 瑜珈「心」生活 (ii) 出席率 (iii) 公民的實踐力量 (iiii) 參與社群

招生人數 | 20 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	課程說明&防疫宣	1. 防疫宣導影片

	下午02:00~04:00	導 自我診斷表	第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、全程戴口罩 2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明 讓學員自我檢視/檢視自我脊椎及關節 從站姿/坐姿/臥姿/躺姿自我觀察、緩慢一步步調整、進而讓疼痛減輕達到舒緩效果
2	2022-09-14 下午02:00~04:00	提升血液循環篇/ 站姿篇【功能性 有氧】	由動禪{快節奏}進入讓學習者放開肢體束縛、提升血液循環、並舞動身軀加速心肺運轉、因而排汗在大量攝取水分、身心更提升生命更自在
3	2022-09-21 下午02:00~04:00	舒活瑜伽身/心/ 靈篇	
4	2022-09-28 下午02:00~04:00	公園健身房	結合拜師周活動(日程會異動) 海尾排檢測及循禮(戶外課) [巡守兩大水排海尾及本淵寮水質的差異性，需藉由群眾認知、
5	2022-10-05 下午02:00~04:00	輔具學習(硬式 棒球一)	讓學習者運用輔具俯臥或側臥，藉助身體下壓的力量按壓腹直肌、腹內外斜肌提升內臟的運作，腹橫肌擴張時橫膈肌下降幫忙吸氣、收縮時橫膈肌上升幫忙呼氣
6	2022-10-12 下午02:00~04:00	實踐公民的力量 /十三個社區博 物館	在地學習/學習在地~十三個社區博物館巡禮 讓學習者展現公民學習力量，帶領學習者更多元學習*台江十六
7	2022-10-19 下午02:00~04:00	呼吸練習(基礎 篇)	
8	2022-10-26 下午02:00~04:00	消除疼痛其實很 簡單	讓學習者養好身體、免除老化、退化帶來的病痛，藉由按摩、推拿來疏通血氣，養護身體修復身體這種{自癒學原理}讓人舒緩減輕疼痛，進而預防一些慢性疾病{養生保身}不求人，人與
9	2022-11-02 下午02:00~04:00	拜日式的練習	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜伽體位法之前的熱身運動。 【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。能增強
10	2022-11-09 下午02:00~04:00	肌力與肌耐力訓 練	人的活動均需藉由筋骨肌肉才可以完成各項動作，最基本的身體條件，莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在，肌力與肌耐力便佔有重要的角色。
11	2022-11-16 下午02:00~04:00	輔具的學習(瑜 珈磚)	
12	2022-11-23 下午02:00~04:00	五調法運用~調 身/調心/調氣/調 意/調神	
13	2022-11-30 下午02:00~04:00	生命的自我訓練	
14	2022-12-07 下午02:00~04:00	腿部強化~站姿 墊腳/弓箭步變化	
15	2022-12-14 下午02:00~04:00	躺式抬腿~空中 四/左右扭轉	
16	2022-12-21 下午02:00~04:00	放鬆冥想篇	
17	2022-12-28	改變體質/氣質/ /	促進心臟功能/促進上下半身血液循環、關節/

	下午02:00~04:00	命運	柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎 它象徵無限/無極/無心/無所求包容宇宙平衡能量的法則境界 在行法過程要做到縮/持/扣/伸/推/壓/緊*由淺層入深層的體驗
18	2023-01-04 下午02:00~04:00	靜態與動態的展演	課程體驗篇/海報篇/學習分享篇