課程名稱 | 大道公健康瑜珈-晚上班

課程屬性	台江分校	課程編號	1112-1112T48

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	每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2022年09月02日（星期五）

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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(i)半健康人的族群
(ii)老、中、青的族群
(iii)想紓壓、解毒、排毒的族群

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？

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1.體重變正常2.氣色會改善3.姿態更均勻4.身體漸柔軟5.睡眠品質提升6.運用呼吸法消除緊張7.三力（能力、活力、肌耐力）增強8.頭腦及五臟六腑健全活躍9.促進新陳代謝10.脊椎骨得以調整。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，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

※【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】
※若遇疫情，配合政府規範，適時調整為線上教學，運用meet進行課程。

5. 備註&推薦書目

【111年度111-2課程公告】
●以下國定假日停課一堂，課程順延！
1. 09/09(五)~09/11(日) 中秋節連假

2. 10/08(六)~10/10(一) 國慶日連假
3. 12/31(六)~01/02(一) 元旦

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	2022-09-02 晚上07:00～08:50	課程說明&防疫宣導	每堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩 1. 防疫宣導影片 https://reurl.cc/exMKGL 2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明：生命的自我訓練 我為什麼要上瑜伽?
2	2022-09-16 晚上07:00～08:50	輪棒輔具	坐式暖身操/左右側身/按摩全身
3	2022-09-23 晚上07:00～08:50	正念練習	正念*可以讓人改變命運*正確的呼吸*可以讓人改善身體健康 啟動『愛能量』讓人/事/物相互溝通除了愛自己*藉由瑜伽學習更展
4	2022-09-30 晚上07:00～08:50	公園健身房	(一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷
5	2022-10-07 晚上07:00～08:50	實踐公民的力量 朝皇宮	讓學習者知覺瑜伽脈絡、並知道方法用簡易方式/瑜伽動作緩慢開啟人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎) 利用健康輪棒保健身體
6	2022-10-14 晚上07:00～08:50	提升血液～站姿/功能有氧篇	教學站姿和功能有氧篇
7	2022-10-21 晚上07:00～08:50	呼吸法的運用	
8	2022-10-29 晚上07:00～08:50	實踐公民的力量／山海圳綠道巡禮	在地學習／學習在地～山海圳綠道巡禮 讓學習者展現公民學習力量，帶領學習者更多元學習*跟著河流
9	2022-11-04 晚上07:00～08:50	四角跪式串聯與運用	(一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷
10	2022-11-11 晚上07:00～08:50	消除疼痛其實很簡單～硬球	運用硬球來教學
11	2022-11-18 晚上07:00～08:50	跪式瑜伽	寬/臀/腿的啦靜訓練
12	2022-11-25 晚上07:00～08:50	頸、肩、手臂、胸訓練	
13	2022-12-02 晚上07:00～08:50	經絡軟身按摩按摩運用	
14	2022-12-09 晚上07:00～08:50	肌力與肌耐力訓練	

15	2022-12-16 晚上07:00～08:50	瑜伽修正篇	《改變體質/氣質/命運》
16	2022-12-23 晚上07:00～08:50	生命的自我訓練	
17	2022-12-30 晚上07:00～08:50	拜日式總練習	
18	2023-01-06 晚上07:00～08:50	靜態與動態的展演	靜態與動態的展演