

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 1112-1112H26

授課老師 林美吟

最高學歷/ 台中科技大學應用商學系

相關學經歷/ 台南體育場瑜珈助教
社教館張秀美老師瑜珈助教
美的瑜珈學院瑜珈老師
台南社大瑜珈班助教

現職/ 台南社區大學瑜珈老師

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

1. 消除肌肉僵硬、緊張、壓力，改善身體線條、靈活柔軟度
2. 促進氣血循環、體內代謝，增加免疫力，維持健康好氣色
3. 增進人際關係

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者皆可參加
需自備水、毛巾、瑜珈墊、長毛巾(長度大於肩寬)，請穿著舒適的運動

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 透過瑜珈體位法，學習放鬆解壓瑜珈是一個可以安定身心靈的運動，透過瑜珈體位法，可以伸展身體各個部位的肌群，讓全身更柔軟，也能雕塑身體的曲線。在教導每個動作時，都清楚的分解每個步驟，並搭配呼吸法調息。
2. 課程結合靜坐靜坐，可以穩定人的身心靈，在忙碌的生活中，找到簡單的紓壓管道。做完瑜珈後，靜坐會使得全身更放鬆、身體更輕盈，達到身心靈的平衡。
3. 透過學習瑜珈課程能拉進學員之間的距離，加深彼此情誼，使互不相識的雙方，因為共同嗜好，而有了更緊密的交流，也為人生增添了更多的色彩。藉由課程，促進社區人文發展，帶給社區更加歡樂的氛圍，藉此展現互相信任、相互幫助的正向精神

※【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

原瑜珈晚班為張秀美老師任課，因老師目前調整身體無法任課(111年9月7日告知班上)另邀請本班助教-林美吟(目前為台南社大111年儲備師資)協助課程教學。

林美吟老師

學歷：台中科技大學應用商學系在學中

經歷：

台南體育場瑜珈助教

社教館張秀美老師瑜珈助教

美的瑜珈學院瑜珈老師

台南社大瑜珈班助教

招生人數| 26 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 1 學分 1000 元 (9 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	基礎瑜珈	如何做好瑜珈體位法、呼吸法與靜坐
2	2022-09-14 晚上07:00~08:50	活絡筋骨	熱身操、毛巾操、拜日式、靜坐
3	2022-09-21 晚上07:00~08:50	增強免疫力	上犬式、嬰兒式、靜坐
4	2022-09-28 晚上07:00~08:50	雕塑身材	眼鏡蛇式、蝗蟲式、弓式、靜坐
5	2022-10-05 晚上07:00~08:50	改善肩頸	嬰兒式、貓式、犁鋤式、靜坐
6	2022-10-12 晚上07:00~08:50	改善腰痠背痛	貓式、扭腰式、弓式、橋式、靜坐 備註:10/19停課一堂
7	2022-10-26 晚上07:00~08:50	燃燒脂肪	仰臥起坐、抬腿運動、拍手功、靜坐
8	2022-11-02 晚上07:00~08:50	強化腿力	深蹲、平衡木式、靜坐
9	2022-11-09 晚上07:00~08:50	總複習	回顧本學期學習過的體位法，讓學生感受與上課初期的身體有哪裡不同