課程名稱 | 身心靈瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	1121-1121H26

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 2023年03月08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，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、肢體動作及學習態度

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	2023-03-08 晚上07:00～08:50	如何做好瑜伽	相見歡、好好呼吸、做好體位法、靜心
2	2023-03-15 晚上07:00～08:50	肩頸背舒緩	體位法、秤式、兔式、靜坐
3	2023-03-22 晚上07:00～08:50	強化腰部線條	體位法 、眼鏡蛇式、弓式、拜日式、靜坐
4	2023-03-29 晚上07:00～08:50	強化腳力～讓身體更有能量	體位法、V字交差式、深蹲、靜坐
5	2023-04-12 晚上07:00～08:50	預防頭痛增加好氣色	體位法、犁鋤式、肩立式、半倒立、靜坐
6	2023-04-19 晚上07:00～08:50	強化解壓能力（甲狀腺機能）	體位法、魚式、駱駝式、貓式、靜坐
7	2023-04-26 晚上07:00～08:50	與腰酸背痛碩拜拜	體位法、下犬式、坐姿前彎、拜日式、靜坐
8	2023-05-03 晚上07:00～08:50	燃燒脂肪讓自己更輕盈	體位法、肩立式、仰臥起坐、拜日式、靜坐 備註:5/10(三)老師請假 停課一堂 課程順延
9	2023-05-17 晚上07:00～08:50	訓練平衡感	體位法、平衡木式、站姿平衡、樹式、靜坐
10	2023-05-24 晚上07:00～08:50	改善血液循環	體位法、鴿式、半魚王式、拜日式、靜坐
11	2023-05-31 晚上07:00～08:50	增強免疫力	體位法、下犬式變體、眼鏡蛇式、魚式、靜坐 ---- 第二堂 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，
12	2023-06-07 晚上07:00～08:50	改善各種酸痛	體位法、金字塔變體、弓式、拜日式、靜坐
13	2023-06-14 晚上07:00～08:50	改善腸胃功能	體位法、嬰兒式、輪式、眼鏡蛇式、靜坐
14	2023-06-21 晚上07:00～08:50	美化背部線條	體位法、下犬式、三角扭轉式、駱駝式、半橋式、靜坐 備註:6/28(三)老師請假 停課一堂 課程順延
15	2023-07-05 晚上07:00～08:50	提高身體柔韌度	體位法、仰臥扭轉式、仰臥英雄式、魚式、靜坐
16	2023-07-12	打通經絡，養顏	體位法、蝴蝶式、腹部扭轉式、靜坐

	晚上07:00～08:50	美容	
17	2023-07-19 晚上07:00～08:50	有了柔軟的身體，才有柔軟的心靈	體位法、橋式、鷺式、鋤式、靜坐
18	2023-07-26 晚上07:00～08:50	遇見更好的自己	回顧這學期，從開始到現在自己身心靈的成長有何變化？