課程名稱 | 新健康瑜珈-大成早班(課程調整9周一學分)

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1121-1121H22

授課老師 王蕙莉

最高學歷/ 嘉南藥專（現嘉南科技大學)保健藥學科

相關學經歷/ 龍盛社區、台南科技大學、華平運動俱樂部、救國團、德光女中、大灣國小、地中海運動俱樂部瑜珈老師

現職/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 每週三上午09:00-10:50 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

希望藉由瑜伽這門課程能探索與身體連結所有的可能發展，再藉由靜心冥想帶領學員進入內心真正的喜悅、和平及愛的感受。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者均可。
需自備瑜珈墊、飲用水、毛巾。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

實際的矯正肢體動作(依每個人的能力做不同程度的動作)
學生可以依不同的問題獲得解決方法。

4. 如何取得學分？（評量方式）

依每個人的動作進展程度，呼吸的配合及學習態度。

招生人數| 32 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	2023-03-08 上午09:00～10:50	好好呼吸	介紹腹部呼吸，完全呼吸
2	2023-03-15 上午09:00～10:50	第一階段軟身	舒展全身的關節及肌肉
3	2023-03-22 上午09:00～10:50	第一階段拜日式	藉由連續的動作穩定神經各系統
4	2023-03-29 上午09:00～10:50	瑜伽身印	婦女症

5	2023-04-12 上午09:00～10:50	脊柱扭轉式	讓血液傳達到脊背肌肉及神經
6	2023-04-19 上午09:00～10:50	船式	強化肝膽脾腸的刺激，活化腹部循環
7	2023-04-26 上午09:00～10:50	輪式	更年期障礙
8	2023-05-03 上午09:00～10:50	獅子式	咽嚨的強化
9	2023-05-10 上午09:00～10:50	大拜式	安定心神