

課程名稱 | 身心靈瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H32

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09月06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 | 33 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 | 2023-09-06 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 | 2023-09-13 晚上07:00~08:50 | 提升免疫力 | 體位法、蛇式、兔式、弓式、靜坐 |
| 3 | 2023-09-20 晚上07:00~08:50 | 讓身體平衡和諧 | 體位法、樹式、鷹式、拜日式、靜坐 |
| 4 | 2023-09-27 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 | 2023-10-04 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 | 2023-10-11 晚上07:00~08:50 | 強化解壓能力 | 體位法、魚式、駱駝式、貓式、靜坐 |
| 7 | 2023-10-18 晚上07:00~08:50 | 與腰酸背痛說拜拜 | 體位法、下犬式、貓式、拜日式、靜坐 |
| 8 | 2023-10-25 晚上07:00~08:50 | 調節自律神經平衡 | 體位法、駱駝式、嬰兒式、牛面式、靜坐 |
| 9 | 2023-11-01 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 | 2023-11-08 晚上07:00~08:50 | 脊椎扭轉、改善血液循環 | 體位法、扭轉姿式、拜日式、靜坐 |
| 11 | 2023-11-15 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 ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:<到社大享老，一起啟動創齡生活、共好！> <創齡> 創意高齡、創意老化或創意增齡的簡稱，核心精神是讓包含長者在內，每一個長大變老的人，都能藉由藝術或具創造力的媒介和方式，「覺察自我」及「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備，為身心健康而創齡。 |
| 12 | 2023-11-22 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 | 2023-11-29 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 | 2023-12-06 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 |
| 15 | 2023-12-13 | 燃燒脂肪、強化 | 體位法、仰臥扭轉式、仰臥英雄式、魚式、靜坐 |

| | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|---------------------------|
| | 晚上07:00~08:50 | 內臟機能 | |
| 16 | 2023-12-20 晚上07:00~08:50 | 打通經絡，養顏美容 | 體位法、蝴蝶式、腹部扭轉式、靜坐 |
| 17 | 2023-12-27 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 | 2024-01-03 晚上07:00~08:50 | 超越自己 | 回顧這學期，從開始到現在自己身心靈的成長有何變化？ |