

課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H27

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/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 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

希望藉由瑜珈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。

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。

※【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)

依每個人的動作進展程度，呼吸的配合及學習態度。

5. 備註&推薦書目

【報名人數須知】

本班共收28人

本課程於112/7/2(日)下午2:00起，開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，7/2(日)早上9:00開放線上報名。

若課程還有名額，112/7/3(一)早上9:00起，開放「後甲校區」現場報名繳費。(網路報名仍同步進行)

額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

招生人數 | 34 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 上午09:00~10:50 | 呼吸及靜坐 | 靜坐法 |
| 2 | 2023-09-13 上午09:00~10:50 | 第一套拜日式 | 連續伸展筋膜及關節(一) |
| 3 | 2023-09-20 上午09:00~10:50 | 雙角式 | 安定情緒改善血液循環 |
| 4 | 2023-09-27 上午09:00~10:50 | 戰士式 | 加強肺部功能穩定身心 |
| 5 | 2023-10-04 上午09:00~10:50 | 脊柱扭轉式 | 消除腰部臀部和大腿贅肉，使血液暢通脊背的神經和肌肉 |
| 6 | 2023-10-11 上午09:00~10:50 | 頭碰膝式 | 按摩腹部內臟解除背部肌肉的緊張 |
| 7 | 2023-10-18 上午09:00~10:50 | 駱駝式 | 活化脊柱神經，放鬆肩頸的緊繃 |
| 8 | 2023-10-25 上午09:00~10:50 | 蛇式 | 有利下腹部的健康，調節上呼吸道 |
| 9 | 2023-11-01 上午09:00~10:50 | 第二套拜日式 | 連續伸展筋膜及關節(二) |
| 10 | 2023-11-08 上午09:00~10:50 | 梨式 | 刺激甲狀腺提高免疫力，對內分泌有平衡作用 |
| 11 | 2023-11-15 上午09:00~10:50 | 生命閱讀週 | |
| 12 | 2023-11-22 上午09:00~10:50 | 蛙式 | 伸展髖關節 |
| 13 | 2023-11-29 上午09:00~10:50 | 鶴式 | 訓練手腳平衡力 |
| 14 | 2023-12-06 上午09:00~10:50 | 帆式 | 強化核心加強背肌 |
| 15 | 2023-12-13 上午09:00~10:50 | 獅子式 | 喉嚨氣管的鍛鍊 |
| 16 | 2023-12-20 上午09:00~10:50 | 魚式 | 上呼吸的疏通，預防感冒 |
| 17 | 2023-12-27 上午09:00~10:50 | 滾動式 | 調整自律神經的平衡 |

| | | | |
|----|-----------------------------|----|---------------|
| 18 | 2024-01-03 上午09:00~10:50 | 弓式 | 更年期障礙及活化全身的筋脈 |
|----|-----------------------------|----|---------------|