

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
----	-----------------------------	----	---------------