

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 991-991TH3

授課老師 | 吳瓊桃

最高學歷/ 國立藝專影劇科 台灣沖道瑜珈會第八屆師資班

相關學經歷/ 府城瑜珈協會第四屆理事長  
大廟興學資深瑜珈老師

現職/ 社大講師、瀛海高中瑜珈社講師、溪心里瑜珈班主任

上課時間 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2010年03月12日 (星期五)

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. 輕鬆打開瑜珈這扇門，循序漸進做對瑜珈
2. 深度伸展，享受運動的美好
3. 喚醒沉睡已久的肌肉關節 了身體，才會生病藉由「瑜珈術」的鍛鍊使生活健康。「
2. 年齡大是智慧的增長，歲月的累積，與生病無關，反而是第二青春的開始。
3. 更年期是去掉男女區別，合而為一走入修行與完整人生的開始。
4. 瑜珈是一種生活的型態，不是只做體位法而是要求整體的調和，傾聽自己身體所發出的訊息，讓身心平衡進而過著健康的人生。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

- (i) 半健康人的族群
- (ii) 老、中、青的族群
- (iii) 想紓壓、解毒、排毒的族群

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1. 體重變正常2. 氣色會改善3. 姿態更均勻4. 身體漸柔軟5. 睡眠品質提升6. 運用呼吸法消除緊張7. 三力（能力、活力、肌耐力）增強8. 頭腦及五臟六腑健全活躍9. 促進新陳代謝10. 脊椎骨得以調整。讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

透過生命閱讀與共學分享，覺察內在生命原動力，達到身心平衡。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

- (1) 閱讀週心得分享
- (2) 出席率
- (3) 期中、期末兩次示範動作

教材費 | 180 元

招生人數| 35 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	2010-03-12 晚上07:00~08:50	課程介紹 自我診斷表	教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項 介紹書目/頸、肩、腰、背檢測/關節操
2	2010-03-19 晚上07:00~08:50	手/腳三部曲(一)	平甩手/左右甩手/彈繃護膝/修正法
3	2010-03-26 晚上07:00~08:50	手/腳三部曲(二)	腕、肘、肩、踝、膝、胯運轉/腿肌開展
4	2010-04-02 晚上07:00~08:50	消除疲勞篇(一)	焦慮感:拜日式/背部伸展/仰臥放鬆
5	2010-04-09 晚上07:00~08:50	消除疲勞篇(二)	腰背痛:左右側彎/貓式/扭轉式
6	2010-04-16 晚上07:00~08:50	放鬆身體四肢(一)	肩頸酸痛:犛鋤式/展胸式/肩立式
7	2010-04-23 晚上07:00~08:50	放鬆身體四肢(二)	風濕關節痛:鷺鷥式/飛魚式/海狗式
8	2010-04-30 晚上07:00~08:50	公園健身房(一)	藉公園器材輔助教學
9	2010-05-07 晚上07:00~08:50	公園健身房(二)	分組訓練/社區結合
10	2010-05-14 晚上07:00~08:50	弓步三部曲	站立三角式/迴側三角式/連續拜日式
11	2010-05-21 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	無條件的愛與心對話 一起討論的書目《無條件的愛與心對話》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2010-05-28 晚上07:00~08:50	複習篇	坐(躺)扭轉式/三角扭轉變換/牛頭式/門門式
13	2010-06-04 晚上07:00~08:50	反手轉腰篇	肩胛骨/腰髂股
14	2010-06-11 晚上07:00~08:50	全身式篇	側肩三角肌/股四頭肌
15	2010-06-18 晚上07:00~08:50	調整自律神經(一)	神經衰弱:金字塔/肩倒立/犛鋤式
16	2010-06-25 晚上07:00~08:50	調整自律神經(二)	內分泌失調:倒立式/伸展式/前劈腿

17	2010-07-02 晚上07:00~08:50	呼吸控制基本練習	靜心冥想/自我察覺
18	2010-07-09 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活分享篇	成果展示暨社區服務學習 進行期末成果展社區服務學習活動。