課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	1131-1131H26

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 2024年03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

藉由身體的伸展進入寧靜的內心，達到身心靈合一的境界。

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。

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

1.《秘密》，朗達・拜恩著，謝明憲譯，方智出版社
2.《聖境香格里拉》，詹姆士・雷德非著，張琇雲譯，遠流出版社

【報名人數須知】
本班共收28人
本課程於113/1/1(一)下午3點，開放線上報名(線上轉帳繳費)
若報名其他課程者，1/2(二)早上9:00開放線上報名。

若課程還有名額，113/1/2(二)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	2024-03-06 上午09:00～10:50	單元一八步功	姿勢、呼吸、冥想...由八部分組成的體系。
2	2024-03-13 上午09:00～10:50	暖身(一)	全身關節的鬆動及筋肉的舒展。
3	2024-03-20 上午09:00～10:50	拜日式(一)	整體對身體各個不同系統相互達成和諧狀態。
4	2024-03-27 上午09:00～10:50	金剛坐	預防及治療腸胃脹氣幫助消化。
5	2024-04-03 上午09:00～10:50	填腿式	預防痛風關節炎。
6	2024-04-10 上午09:00～10:50	固腰壓腹式	促進脊椎強化增加腰椎血液循環通暢。
7	2024-04-17 上午09:00～10:50	猫式變形	強化腰背扭轉活力，預防婦女疾病。
8	2024-04-24 上午09:00～10:50	疊膝式	強化腰椎對關節炎、風濕痛、神經衰弱有效。
9	2024-05-08 上午09:00～10:50	嬰兒式	排廢氣增加腰椎彈力。
10	2024-05-15 上午09:00～10:50	單元二充電呼吸法	增加肺活量。
11	2024-05-22 上午09:00～10:50	暖身(二)	第一節-全身關節的鬆動及筋肉的舒展。 --- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。 ■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！>
12	2024-05-29 上午09:00～10:50	拜日式(二)	整體對身體各個不同系統相互達成和諧狀態。
13	2024-06-05 上午09:00～10:50	天鵝式	訓練平衡。
14	2024-06-12 上午09:00～10:50	肩立扭腰式	訓練脊骨以及腰部的彈力。
15	2024-06-19 上午09:00～10:50	拉膝式	減少四肢功能退化。
16	2024-06-26	牛面式	消除肩酸痛促進手腳血液循環。

	上午09:00～10:50		
17	2024-07-03 上午09:00～10:50	光輪姿勢	減肥調整督脈之氣。
18	2024-07-10 上午09:00～10:50	飛機式	調整任脈之氣。