

# 課程名稱 | 大道公享瘦瑜珈-下午班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1131-1131T28

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 | 每週三下午02:00-04:00 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

大道公健康瑜珈將瑜珈分成三部分：

1. 調身『體位瑜珈』Asana Yoga
2. 調氣『拙火瑜珈』Kundalini Yoga
3. 調心『數息瑜珈』Annapana Sati Yoga 『瑜珈是修行、修行就是瑜珈』

透過瑜珈的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。

瑜珈是接受、等待、不斷的修正。瑜珈是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。

瑜珈是不斷的改變自己、影響別人。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(i) 夫妻、親子共學(ii) 老、中、青的族群(iii) 公民的實踐力量、參與社群  
配合公民自主防疫：師生需自主量體溫、勤洗手、全程戴口罩、自備瑜珈用品

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

讓學習者藉由暖身操柔軟筋骨，再從肌力、肌耐力、伸張及平衡等全方位的訓練，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，同時運動與飲食互為表裡；不分別、不比較、活出真實的自己；如此修鍊是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」。

※【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】

※課程以實體授課為主，因應疫情，將採用融合式教學（實體+線上），或採用線上直播，將視狀況調整。

4. 如何取得學分？（評量方式）

(i) 瑜珈「心」生活 (ii) 出席率(iii) 公民的實踐力量 (iiii) 參與社群

5. 備註&推薦書目

【113-1學期 | 113春季 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

4/4(四)~4/7(日)清明連假

5/1(三)勞動節

6/8(六)~6/10(一)端午連假

※【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】

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

招生人數 | 25 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 下午02:00~04:00	課程說明&防疫宣 導   自我診斷表	1. 防疫宣導影片 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、全程戴口罩  2. 師生相見歡  3. 介紹本期課程內容與規劃說明 讓學員自我檢視/檢視自我脊椎及關節 從站姿/坐姿/臥姿/躺姿
2	2024-03-13 下午02:00~04:00	功能性有氧   提 升血液循環篇/站 姿篇	由動禪{快節奏}進入讓學習者放開肢體束縛、提升血液循環、 並舞動身軀加速心肺運轉、因而排汗在大量攝取水分、身心更 提升生命更自在
3	2024-03-20 下午02:00~04:00	舒活瑜伽身/心/ 靈篇	
4	2024-03-27 下午02:00~04:00	公園健身房	結合拜師周活動(日程會異動) 海尾排檢測及循禮(戶外課) [巡守兩大水排海尾及本淵察水質的差異性，需藉由群眾認知、 水質檢測共同倡議*愛鄉護水/保境護生*
5	2024-04-03 下午02:00~04:00	輔具學習   硬式 棒球一	讓學習者運用輔具俯臥或側臥，藉助身體下壓的力量按壓腹直 肌、腹內外斜肌提升內臟的運作，腹橫肌擴張時橫膈肌下降幫 忙吸氣、收縮時橫膈肌上升幫忙呼氣
6	2024-04-10 下午02:00~04:00	戶外教學   山海 圳綠道走讀	實踐公民的力量   在地學習，學習在地 讓學習者展現公民學習力量，帶領學習者更多元學習 台江十六寮的在地故事，課程中更認識家鄉守護台江
7	2024-04-17 下午02:00~04:00	呼吸練習   基礎 篇	
8	2024-04-24 下午02:00~04:00	消除疼痛其實很 簡單	
9	2024-05-08 下午02:00~04:00	拜日式練習	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜伽體位 法之前的熱身運動。 【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。能增強
10	2024-05-15 下午02:00~04:00	肌力與肌耐力訓 練	人的活動均需藉由筋骨肌肉才可以完成各項動作，最基本的 身體 條件，莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在， 肌力與肌 耐力便佔有重要的角色。
11	2024-05-22 下午02:00~04:00	肌力與肌耐力訓 練	※預計1-2周與周五班發想 海尾建醮相關活動參與
12	2024-05-29 下午02:00~04:00	輔具學習   瑜珈 磚	

13	2024-06-05 下午02:00~04:00	五調法運用~調身/調心/調氣/調意/調神	
14	2024-06-12 下午02:00~04:00	生命的自我訓練	
15	2024-06-19 下午02:00~04:00	躺式抬腿   空中四/左右扭轉	
16	2024-06-26 下午02:00~04:00	放鬆冥想篇	
17	2024-07-03 下午02:00~04:00	改變體質/氣質/命運	促進心臟功能/促進上下半身血液循環、關節/柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎 它象徵無限/無極/無心/無所求包容宇宙平衡能量的法則境界
18	2024-07-10 下午02:00~04:00	靜態與動態的展演	課程體驗篇/海報篇/學習分享篇