

課程名稱 | 大道公健康瑜珈-晚上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1131-1131T68

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 2024年03月08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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。

透過美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。

身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。

藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

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

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？

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

學習收穫：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」。

※【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】

※若遇疫情，配合政府規範，適時調整為線上教學，運用meet進行課程。

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 | 36 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 | 2024-03-08 晚上07:00~08:50 | 課程說明&防疫宣導 | 每堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩 1. 防疫宣導影片 https://reurl.cc/exMKGL 2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明：生命的自我訓練 我為什麼要上瑜珈？ |
| 2 | 2024-03-15 晚上07:00~08:50 | 輪棒輔具 | 坐式暖身操/左右側身/按摩全身 |
| 3 | 2024-03-22 晚上07:00~08:50 | 正念練習 | 正念*可以讓人改變命運*正確的呼吸*可以讓人改善身體健康， 啟動『愛能量』讓人/事/物相互溝通，除了愛自己，藉由瑜珈 學習更展現大愛，讓愛的氣息隨你我的呼吸轉化成生命正面能 |
| 4 | 2024-03-29 晚上07:00~08:50 | 公園健身房 | (一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強 化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷 |
| 5 | 2024-04-12 晚上07:00~08:50 | 實踐公民的力量 S 在地學習，學 習在地 | (一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強 化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷 |
| 6 | 2024-04-19 晚上07:00~08:50 | 提升血液 站姿/ 功能有氧篇 | 教學站姿和功能有氧篇 |
| 7 | 2024-04-26 晚上07:00~08:50 | 呼吸法的運用 | |
| 8 | 2024-05-03 晚上07:00~08:50 | 生活瑜珈化、瑜 珈生活化 | |
| 9 | 2024-05-10 晚上07:00~08:50 | 四角跪式串聯與 運用 | |
| 10 | 2024-05-17 晚上07:00~08:50 | 消除疼痛其實很 簡單~硬球 | |

| | | | |
|----|-----------------------------|----------------|--------------|
| 11 | 2024-05-24 晚上07:00~08:50 | 跪式瑜伽 | 寬/臀/腿的啦靜訓練 |
| 12 | 2024-05-31 晚上07:00~08:50 | 頸、肩、手臂、 胸訓練 | |
| 13 | 2024-06-07 晚上07:00~08:50 | 經絡軟身按摩按 摩運用 | |
| 14 | 2024-06-14 晚上07:00~08:50 | 肌力與肌耐力訓 練 | |
| 15 | 2024-06-21 晚上07:00~08:50 | 瑜伽修正篇 | 《改變體質/氣質/命運》 |
| 16 | 2024-06-28 晚上07:00~08:50 | 生命的自我訓練 | |
| 17 | 2024-07-05 晚上07:00~08:50 | 拜日式總練習 | |
| 18 | 2024-07-12 晚上07:00~08:50 | 靜態與動態的展 演 | 靜態與動態的展演 |