

課程名稱 | 身心靈瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1131-1131H31

授課老師 | 林美吟

最高學歷/ 台中科技大學應用商學系

相關學經歷/ 台南體育場瑜珈助教
社教館張秀美老師瑜珈助教
美的瑜珈學院瑜珈老師
台南社大瑜珈班助教

現職/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三晚上07:00-08:50 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

1. 消除肌肉僵硬、緊張、壓力，改善身體線條、靈活柔軟度
2. 促進氣血循環、體內代謝，增加免疫力，維持健康好氣色
3. 增進人際關係

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者皆可參加
需自備水、毛巾、瑜珈墊、長毛巾(長度大於肩寬)，請穿著舒適的運動

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 透過瑜珈體位法，學習放鬆解壓瑜珈是一個可以安定身心靈的運動，透過瑜珈體位法，可以伸展身體各個部位的肌群，讓全身更柔軟，也能雕塑身體的曲線。在教導每個動作時，都清楚的分解每個步驟，並搭配呼吸法調息。
2. 課程結合靜坐，可以穩定人的身心靈，在忙碌的生活中，找到簡單的紓壓管道。做完瑜珈後，靜坐會使得全身更放鬆、身體更輕盈，達到身心靈的平衡。
3. 透過學習瑜珈課程能拉進學員之間的距離，加深彼此情誼，使互不相識的雙方，因為共同嗜好，而有了更緊密的交流，也為人生增添了更多的色彩。藉由課程，促進社區人文發展，帶給社區更加歡樂的氛圍，藉此展現互相信任、相互幫助的正向精神

※【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)

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作及學習態度

招生人數 | 33 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 晚上07:00~08:50	開開心心一起動 起來	相見歡 為健康加油
2	2024-03-13 晚上07:00~08:50	讓自己更有活力	體位法、英雄式、兔式、靜坐
3	2024-03-20 晚上07:00~08:50	強化腰部線條	體位法、眼鏡蛇式、弓式、靜坐
4	2024-03-27 晚上07:00~08:50	強化腳力~讓身 體更有能量	體位法、V字交差式、深蹲、靜坐
5	2024-04-03 晚上07:00~08:50	神輕氣爽好氣色	體位法、犁鋤式、肩立式、半倒立、靜坐
6	2024-04-10 晚上07:00~08:50	強化解壓能力 (甲狀腺機能)	體位法、魚式、駱駝式、貓式、靜坐
7	2024-04-17 晚上07:00~08:50	與腰酸背痛說拜拜	體位法、下犬式、坐姿前彎、拜日式、靜坐
8	2024-04-24 晚上07:00~08:50	燃燒脂肪讓自己更輕盈	體位法、肩立式、仰臥起坐、拜日式
9	2024-05-08 晚上07:00~08:50	平衡訓練	體位法、平衡木式、站姿平衡、樹式、靜坐
10	2024-05-15 晚上07:00~08:50	讓腹部核心更有力	體位法、鴿式、半魚王式、弓式、靜坐 ----- ★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：
11	2024-05-22 晚上07:00~08:50	增強免疫力	體位法、下犬式變體、眼鏡蛇式、魚式
12	2024-05-29 晚上07:00~08:50	改善各種酸痛	體位法、金字塔變體、弓式、拜日式、靜坐
13	2024-06-05 晚上07:00~08:50	改善腸胃功能	體位法、嬰兒式、輪式、眼鏡蛇式、靜坐
14	2024-06-12 晚上07:00~08:50	抬頭挺胸美姿	體位法、下犬式、三角扭轉式
15	2024-06-19	提高身體柔韌度	體位法、仰臥扭轉式、仰臥英雄式、魚式、靜坐

	晚上07:00~08:50		
16	2024-06-26 晚上07:00~08:50	打通經絡，養顏 美容	體位法、蝴蝶式、腹部扭轉式、靜坐
17	2024-07-03 晚上07:00~08:50	樂觀積極的態度	體位法、船式、駱駝式、下犬式
18	2024-07-10 晚上07:00~08:50	遇見更好的自己	回顧這學期，自己的學習心得