

課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H06

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/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2010年03月10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

希望藉由瑜珈這門課程能探索與身體連結所有的可能發展，再藉由靜心冥想帶領學員進入內心真正的喜悅、和平及愛的感受。

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。

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	2010-03-10 上午09:00~10:50	調息法 第一部	呼吸介紹，交互運用
2	2010-03-17 上午09:00~10:50	調身法 第一部	柔軟各部關節
3	2010-03-24 上午09:00~10:50	拜日式 第一部	調身、調氣、調心的連貫動作
4	2010-03-31 上午09:00~10:50	肺經	預防感冒，扁桃腺腫痛，強化呼吸器官

5	2010-04-07 上午09:00~10:50	大腸經	預防便秘、下痢，促進大腸功能
6	2010-04-14 上午09:00~10:50	胃經	調整消化器功能
7	2010-04-21 上午09:00~10:50	脾經	調整消化腺、生殖腺功能
8	2010-04-28 上午09:00~10:50	心經	防高血壓、動脈硬化、狹心症，提高心臟機能
9	2010-05-05 上午09:00~10:50	小腸經	調整腹部之氣
10	2010-05-12 上午09:00~10:50	調身法 第二部	柔軟各部關節
11	2010-05-19 上午09:00~10:50	影片賞析	深夜加油站，遇見蘇格拉底、調氣、調心的連貫動作
12	2010-05-26 上午09:00~10:50	拜日式 第二部	調身、調氣、調心的連貫動作
13	2010-06-02 上午09:00~10:50	膀胱經	調整自律神經
14	2010-06-09 上午09:00~10:50	腎經	增強精氣，提高集中力
15	2010-06-23 上午09:00~10:50	心包經	消除疲勞，防止精神不振，歇斯底里
16	2010-06-30 上午09:00~10:50	三焦經	克服壓抑，調偏頭痛、腰痛
17	2010-07-07 上午09:00~10:50	膽經	增加膽氣，防止坐骨神經痛
18	2010-07-14 上午09:00~10:50	肝經	提高肝機能，消除眼睛疲勞