

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 | 1132-1132T28

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09月04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

【113-2學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

113年9月17日(二)中秋節
113年10月10日(四)國慶日
114年1月1日(三)元旦

※【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】
※【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】

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 | 2024-09-04 下午02:00~04:00 | 課程說明&防疫宣 導 自我診斷表 | 1. 師生相見歡 2. 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 | 2024-09-11 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 | 2024-09-18 下午02:00~04:00 | 舒活瑜伽身/心/ 靈篇 | |
| 4 | 2024-09-25 下午02:00~04:00 | 公園健身房 | |
| 5 | 2024-10-02 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 | 2024-10-09 下午02:00~04:00 | 戶外教學 學習 交流 | 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 | 2024-10-16 下午02:00~04:00 | 呼吸練習 基礎 篇 | |
| 8 | 2024-10-23 下午02:00~04:00 | 消除疼痛其實很 簡單 | |
| 9 | 2024-10-30 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 | 2024-11-06 下午02:00~04:00 | 肌力與肌耐力訓 練 | 人的活動均需藉由筋骨骼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 | 2024-11-13 下午02:00~04:00 | 輔具的學習 瑜 珈磚 | |
| 12 | 2024-11-20 下午02:00~04:00 | 五調法運用 調 身/調心/調氣/調 意/調神 | |
| 13 | 2024-11-27 下午02:00~04:00 | 生命的自我訓練 | |
| 14 | 2024-12-04 | 腿部強化 站姿 | |

| | | | |
|----|-----------------------------|---------------------|--|
| | 下午02:00~04:00 | 墊腳/弓箭步變化 | |
| 15 | 2024-12-11 下午02:00~04:00 | 躺式抬腿 空中 四/左右扭轉 | |
| 16 | 2024-12-18 下午02:00~04:00 | 放鬆冥想篇 | |
| 17 | 2024-12-25 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 | 2025-01-08 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 |