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 1132-1132T74

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 每週五上午8:00-10:50 第一次上課日期 2024年09月06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

※【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｜ 31 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	2024-09-06 晚上07:00～08:50	課程說明&防疫宣導	1. 師生相見歡 2. 介紹本期課程內容與規劃說明：生命的自我訓練 我為什麼要上瑜伽?
2	2024-09-13 晚上07:00～08:50	輪棒輔具｜坐式暖身操/左右側身/按摩全身	坐式暖身操/左右側身/按摩全身
3	2024-09-20 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，藉由瑜伽學習更展現大愛，讓愛的氣息隨你我的呼吸轉化成生命正面能
4	2024-09-27 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	2024-10-04 晚上07:00～08:50	實踐公民的力量§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	2024-10-11 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	2024-10-18 晚上07:00～08:50	呼吸法的運用	
8	2024-10-25 晚上07:00～08:50	生活瑜伽化｜瑜伽生活化	
9	2024-11-01 晚上07:00～08:50	四角跪式串聯與運用	
10	2024-11-08 晚上07:00～08:50	消除疼痛其實很簡單～硬球	
11	2024-11-15 晚上07:00～08:50	跪式瑜伽｜寬/臀/腿的伸展訓練	寬/臀/腿的啦靜訓練
12	2024-11-22 晚上07:00～08:50	頸、肩、手臂、胸訓練	
13	2024-11-29 晚上07:00～08:50	經絡軟身按摩｜按摩運用	

14	2024-12-06 晚上07:00～08:50	肌力與肌耐力訓練	
15	2024-12-13 晚上07:00～08:50	瑜伽修正篇｜《改變體質/氣質/命運》	《改變體質/氣質/命運》
16	2024-12-20 晚上07:00～08:50	生命的自我訓練	
17	2024-12-27 晚上07:00～08:50	拜日式總練習	
18	2025-01-03 晚上07:00～08:50	靜態與動態的展演	靜態與動態的展演