

課程名稱 | 身心靈瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1132-1132H27

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

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、學習態度
- 3、互動融合度

招生人數 | 32 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 | 為健康加油 | 相見歡、好好呼吸、做好體位法 |
| 2 | 2024-09-11 | 提升血液循環 | 體位法、秤式、兔式、靜坐 |
| 3 | 2024-09-18 | 強化關節 | 體位法、眼鏡蛇式、弓式、拜日式、靜坐 |
| 4 | 2024-09-25 | 讓身體更有能量 | 體位法、V字交差式、深蹲、靜坐 |
| 5 | 2024-10-09 | 增加好氣色 | 體位法、犁鋤式、肩立式、半倒立、靜坐 ■備註: 113/10/2(三) |
| 6 | 2024-10-16 | 強化解壓能力 | 體位法、魚式、駱駝式、貓式、靜坐 |
| 7 | 2024-10-23 | 與腰酸背痛頑拜拜 | 體位法、下犬式、坐姿前彎、拜日式、靜坐 |
| 8 | 2024-10-30 | 讓自己更輕盈 | 體位法、肩立式、仰臥起坐、拜日式、靜坐 |
| 9 | 2024-11-06 | 訓練平衡感 | 體位法、平衡木式、站姿平衡、樹式、靜坐 |
| 10 | 2024-11-13 | 增強能量 | 體位法、鴿式、半魚王式、拜日式、靜坐 |
| 11 | 2024-11-20 | 增強活力 | 體位法、下犬式變體、眼鏡蛇式、魚式、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： |
| 12 | 2024-12-04 | 改善各種酸痛 | 體位法、金字塔變體、弓式、拜日式、靜坐 |
| 13 | 2024-12-11 | 增強代謝能力 | 體位法、嬰兒式、輪式、眼鏡蛇式、靜坐 |
| 14 | 2024-12-18 | 美化背部線條 | 體位法、下犬式、三角扭轉式、駱駝式、半橋式、靜 |
| 15 | 2024-12-25 | 提高身體柔韌度 | 體位法、仰臥扭轉式、仰臥英雄式、魚式、靜坐 |

| | | | |
|----|------------|-----------------|--------------------------|
| | | | |
| 16 | 2025-01-08 | 打通經絡，養顏美容 | 體位法、蝴蝶式、腹部扭轉式、靜坐 |
| 17 | 2025-01-15 | 有了柔軟的身體，才有柔軟的心靈 | 體位法、橋式、鷺式、鋤式、靜坐 |
| 18 | 2025-01-22 | 不是學到，就是得到（心想事成） | 回顧這學期，從開始到現在自己身心靈的成長有何變化 |