課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	1132-1132H23

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/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 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

藉由身體的伸展進入寧靜的內心，達到身心靈合一的境界。

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。

5. 備註&推薦書目

1.《秘密》，朗達・拜恩著，謝明憲譯，方智出版社 2.《聖境香格里拉》，詹姆士・雷德非著，張琇雲譯，遠流出版社 --- 【報名人數須知】 本班共收30人 本課程於113/6/30(日)下午3點，開放線上報名(線上轉帳繳費) 若報名其他課程者，6/30(日)早上9:00開放線上報名。 --- 若課程還有名額，113/7/1(一)早上9:00起，開放「後甲校區」現場報名繳費。(網路報名仍同步進行) 額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

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	2024-09-04 上午09:00～10:50	調息	腹式及完全呼吸法
2	2024-09-11 上午09:00～10:50	生命之氣	脈輪調氣
3	2024-09-18 上午09:00～10:50	軟身(一)	全身關節筋膜肌肉的舒展(一) ■備註:
4	2024-10-02 上午09:00～10:50	拜日式(一)	連續不同的肌肉及關節運用(一) ■備註:
5	2024-10-09 上午09:00～10:50	嬰兒式	緩和腰痛
6	2024-10-16 上午09:00～10:50	棒式	練習核心腹肌
7	2024-10-23 上午09:00～10:50	三角形	提高肋骨彈性及淋巴循環
8	2024-10-30 上午09:00～10:50	蛙式	伸展髖關節 ■備註:
9	2024-11-13 上午09:00～10:50	滾動式	調整自律神經平衡
10	2024-11-20 上午09:00～10:50	軟身(二)	全身關節筋膜肌肉的舒展(二)
11	2024-11-27 上午09:00～10:50	生命閱讀週	★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： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！>
12	2024-12-04 上午09:00～10:50	拜日式(二)	連續不同的肌肉及關節動作
13	2024-12-11 上午09:00～10:50	眼鏡蛇變化	胸椎矯正
14	2024-12-18 上午09:00～10:50	魚式變化	頸椎矯正
15	2024-12-25 上午09:00～10:50	輪式	全身活化強化脊椎
16	2025-01-08	獅子式	喉嚨呼吸道的淨化

	上午09:00～10:50		
17	2025-01-15 上午09:00～10:50	牛面式	強化手臂及幫助肝膽及淋巴的順暢
18	2025-01-22 上午09:00～10:50	拉膝式	減少四肢功能退化，使其富有彈性