

課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 981-1168

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 2009年03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

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	2009-03-04 上午09:00~10:50	軟身運動(熱身一)	配合拜日式(一)所牽引出所有關節筋絡的伸展。
2	2009-03-11 上午09:00~10:50	拜日式(一)	促進全身血液循環產生穩定的心情和活力，調息全身。
3	2009-03-18 上午09:00~10:50	肩頸僵硬矯正	三角頂立。
4	2009-03-25 上午09:00~10:50	肩背痠痛矯正	吉祥拱背前彎。

5	2009-04-01 上午09:00~10:50	頸椎矯正	魚式變化。
6	2009-04-08 上午09:00~10:50	駝背防治	弓式變形
7	2009-04-15 上午09:00~10:50	胸椎修正	眼鏡蛇變化
8	2009-04-22 上午09:00~10:50	脊椎肋骨強化	蓮花側彎
9	2009-04-29 上午09:00~10:50	腹背肌力強化	帆式
10	2009-05-06 上午09:00~10:50	軟身運動(熱身二)	配合拜日式(二)所有動作的關節導引操
11	2009-05-13 上午09:00~10:50	11-1 拜日式(二) 11-2 第二節--生命閱讀周	11-1 促進身心活化調身、調息、調心使自律神經趨於正常而活力十足
12	2009-05-20 上午09:00~10:50	骨盤強化	蓮花後仰
13	2009-05-27 上午09:00~10:50	髖關節強化	俯臥吉祥振動
14	2009-06-03 上午09:00~10:50	坐骨神經痛修正	飛機式
15	2009-06-10 上午09:00~10:50	薦椎修正	併攏橋式
16	2009-06-17 上午09:00~10:50	雙人瑜伽(一)	站立a. 側彎式-b擴胸拉臂式.
17	2009-06-24 上午09:00~10:50	雙人瑜伽(二)	坐姿a. 伸展脊椎-b. 前彎後仰式
18	2009-07-01 上午09:00~10:50	雙人瑜伽(三)	俯臥起身a. 扭腰式-b. 後仰式