

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 |