

課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-11966

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9:00-10:50 第一次上課日期 2025年03月05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

招生人數 | 30 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	2025-03-05 上午9:00~10:50	呼吸法	靜坐調氣
2	2025-03-12 上午9:00~10:50	拜日式(一)	全身關節與肌肉運用
3	2025-03-19	伸展式(一)	關節活動及筋肉的伸展

	上午9:00~10:50		
4	2025-03-26 上午9:00~10:50	氣輪	調節身體內分泌系統
5	2025-04-02 上午9:00~10:50	更年期障礙	弓式變化
6	2025-04-09 上午9:00~10:50	骨盤強化	蓮花式後仰
7	2025-04-16 上午9:00~10:50	訓練平衡	樹式
8	2025-04-23 上午9:00~10:50	坐骨神經修正	飛機式
9	2025-04-30 上午9:00~10:50	脊椎神經活化	駱駝式
10	2025-05-07 上午9:00~10:50	生命閱讀週	
11	2025-05-14 上午9:00~10:50	拜日式(二)	促進全身血液循環調身、調心、調息 --- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年,台灣正式進入超高齡社會,65歲以上佔人口的20%,因應高齡化挑戰,課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。 ■備註:
12	2025-05-21 上午9:00~10:50	伸展式(二)	關節鬆動及筋骨的伸展
13	2025-05-28 上午9:00~10:50	調整髖關節	四方姿勢
14	2025-06-04 上午9:00~10:50	預防感冒	獅子式
15	2025-06-11 上午9:00~10:50	改善下肢循環	肩立式
16	2025-06-18 上午9:00~10:50	手腳平衡	鶴式
17	2025-06-25 上午9:00~10:50	調整自律神經	拱門式
18	2025-07-02 上午9:00~10:50	背部伸展	扭背雙腿伸展式