

課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1142-12358

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09月03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 | 36 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	2025-09-03 上午9:00~10:50	生命之氣	脈輪介紹
2	2025-09-10 上午9:00~10:50	第一套 熱身及拜日式	關節與肌肉的連結運用(一)
3	2025-09-17	微調肩頸僵硬	三角頂立

	上午9:00~10:50		
4	2025-09-24 上午9:00~10:50	頸椎調整	魚式變化
5	2025-10-01 上午9:00~10:50	胸椎修正	眼鏡蛇變化
6	2025-10-08 上午9:00~10:50	腹背肌力強化	帆式
7	2025-10-15 上午9:00~10:50	骨盤強化	蓮花後仰
8	2025-10-22 上午9:00~10:50	坐骨神經修正	飛機式
9	2025-10-29 上午9:00~10:50	薦骨修正	併攏橋式
10	2025-11-05 上午9:00~10:50	第二套 熱身及拜日式	關節與肌肉的連結運用(二)
11	2025-11-12 上午9:00~10:50	更年期的障礙(一)	弓式
12	2025-11-19 上午9:00~10:50	更年期的障礙(二)	輪式
13	2025-11-26 上午9:00~10:50	泌尿功能失調	吉祥
14	2025-12-03 上午9:00~10:50	預防感冒	獅子式
15	2025-12-10 上午9:00~10:50	下背部強化	蝗蟲式
16	2025-12-17 上午9:00~10:50	腳、膝調整	英雄式
17	2025-12-24 上午9:00~10:50	強化大腿內側肌力	側躺抬腳
18	2025-12-31 上午9:00~10:50	強化身體的穩定度	樹式