課程名稱 大道公享受瑜珈-下午班

課程屬性	台江分校	課程編號	1142-12363

授課老師	吳瓊桃

最高學歷/ 國立藝專影劇科 台灣沖道瑜珈會第八屆師資班

相關學經歷/ 府城瑜珈協會第四屆理事長
大廟興學資深瑜珈老師

現職/ 社大講師、瀛海高中瑜珈社講師、溪心里瑜珈班主任

上課時間	每週三下午2:00-4:00 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

大道公健康瑜伽將瑜伽分成三部分：
1. 調身『體位瑜伽』Asana Yoga
2. 調氣『拙火瑜伽』Kundalini Yoga
3. 調心『數息瑜伽』Annapana Sati Yoga『瑜伽是修行、修行就是瑜伽』
透過瑜伽的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。
瑜伽是接受、等待、不斷的修正。瑜伽是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。
瑜伽是不斷的改變自己、影響別人。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(i)夫妻、親子共學(ii)老、中、青的族群(iii) 公民的實踐力量、參與社群
配合公民自主防疫：師生需自主量體溫、勤洗手、全程戴口罩、自備瑜珈用品

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

讓學習者藉由暖身操柔軟筋骨，再從肌力、肌耐力、伸張及平衡等全方位的訓練，讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，同時運動與飲食互為表裡；不分別、不比較、活出真實的自己；如此修練是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】
※課程以實體授課為主，因應疫情，將採用融合式教學（實體＋線上），或採用線上直播，將視狀況調整。

4. 如何取得學分？（評量方式）

(i)瑜珈「心」生活 (ii)出席率(iii) 公民的實踐力量（iiii）參與社群

招生人數| 25 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 下午2:00～4:00	相見歡、介紹本期課程內容與規劃說明	1. 師生相見歡 2. 介紹本期課程內容與規劃說明 讓學員自我檢視/檢視自我脊椎及關節 從站姿/坐姿/臥姿/躺姿自我觀察、緩慢一步步調整、進而讓疼痛減輕達到舒緩效果
2	2025-09-10 下午2:00～4:00	提升血液循環/站姿篇｜功能性有氧	由動禪{快節奏}進入讓學習者放開肢體束縛、提升血液循環、並舞動身軀加速心肺運轉、因而排汗在大量攝取水分、身心更提升生命更自在
3	2025-09-17 下午2:00～4:00	舒活瑜伽身/心/靈篇	
4	2025-09-24 下午2:00～4:00	公園健身房	實踐公民的力量｜在地學習，學習在地 讓學習者展現公民學習力量，帶領學習者更多元學習
5	2025-10-01 下午2:00～4:00	輔具學習｜硬式棒球	讓學習者運用輔具俯臥或側臥，藉助身體下壓的力量按壓腹直肌、腹內外斜肌提升內臟的運作，腹橫肌擴張時橫膈肌下降幫忙吸氣、收縮時橫膈肌上升幫忙呼氣
6	2025-10-08 下午2:00～4:00	戶外教學｜山海圳綠道走讀	
7	2025-10-15 下午2:00～4:00	呼吸練習（基礎篇）	
8	2025-10-22 下午2:00～4:00	拜日式練習	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜伽體位法之前的熱身運動。 穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。
9	2025-10-29 下午2:00～4:00	肌力與肌耐力訓練	
10	2025-11-05 下午2:00～4:00	肌力與肌耐力訓練	
11	2025-11-12 下午2:00～4:00	輔具分組訓練｜牆壁/椅子	
12	2025-11-19 下午2:00～4:00	五調法運用｜調身/調心/調氣/調意/調神	
13	2025-11-26 下午2:00～4:00	生命的自我訓練	
14	2025-12-03 下午2:00～4:00	腿部強化｜站姿墊腳/弓箭步變化	
15	2025-12-10 下午2:00～4:00	躺式抬腿｜空中四/左右扭轉	
16	2025-12-17 下午2:00～4:00	放鬆冥想篇	
17	2025-12-24 下午2:00～4:00	改變體質/氣質/命運	

18	2025-12-31 下午2:00～4:00	靜態與動態的展演	課程體驗篇／海報篇/學習分享篇