

課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 941-1396

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 2005年03月09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、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動作)
學生可以依不同的問題而獲得解決的方法

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

建議閱讀書目 | 《薄伽梵歌》，斐華出版社

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	2005-03-06 上午09:00~10:50	呼吸	瑜珈簡介、腹部呼吸
2	2005-03-13 上午09:00~10:50	柔軟操 (一)	放鬆身體的關節
3	2005-03-20 上午09:00~10:50	拜日式 (一)	簡易拜日式 (全身運動配合呼吸)

4	2005-03-27 上午09:00~10:50	七輪觀想	介紹七輪位置及功能
5	2005-04-03 上午09:00~10:50	靜坐冥想	各種坐姿介紹
6	2005-04-10 上午09:00~10:50	拜日式(二)	加強拜日式的動作
7	2005-04-17 上午09:00~10:50	放鬆功法	由動進入靜的方法
8	2005-04-24 上午09:00~10:50	體位法(一)	用腦力長時間站立及坐姿的體位法
9	2005-05-01 上午09:00~10:50	體位法(二)	壓力大的體位法及心靈提升
10	2005-05-08 上午09:00~10:50	調息法	各式不同功能的調息法
11	2005-05-15 上午09:00~10:50	拜日式(三)柔 軟操(二)	不同動作的拜日式及柔軟操
12	2005-05-22 上午09:00~10:50	內部清潔法	胃腸保健法及洗腸法(排毒)
13	2005-05-29 上午09:00~10:50	瑜伽療法(一)	各種疾病的療法(一)
14	2005-06-05 上午09:00~10:50	瑜伽療法(二)	各種疾病的療法(二)
15	2005-06-12 上午09:00~10:50	瑜伽療法(三)	各種疾病的療法(三)
16	2005-06-19 上午09:00~10:50	拜日式(四)柔 軟操(三)	不同動作的拜日式及柔軟操
17	2005-06-26 上午09:00~10:50	拜日式(五)大 休息	大休息的誘導詞進入自我催眠的境界
18	2005-07-03 上午09:00~10:50	期末成果展	