課程名稱 健康瑜珈

課程屬性 生命與健康　　課程編號 992-992H09

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/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2010年09月08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

希望藉由瑜伽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	2010-09-08 上午09:00～10:50	呼吸法	介紹各種呼吸種類。
2	2010-09-15 上午09:00～10:50	冥想	不同坐姿冥想法。
3	2010-09-29 上午09:00～10:50	柔軟操- 拜日式(一)	全身筋骨關節肌肉運用。
4	2010-10-06 上午09:00～10:50	搖船式	增強肺部促進血液循環。

5	2010-10-13 上午09:00～10:50	扳足式	強化腿部腹部的肌肉彈力，排除腸胃廢氣。
6	2010-10-20 上午09:00～10:50	填腿式	預防關節炎。
7	2010-10-27 上午09:00～10:50	拉膝式	強化腰力及四肢力量。
8	2010-11-03 上午09:00～10:50	貓式變化	促進骨盤血液循環。
9	2010-11-10 上午09:00～10:50	大拜式	更年期預防及治療。
10	2010-11-17 上午09:00～10:50	柔軟操- 拜日式(二)	不同於柔軟操-拜日式(一)的動作
11	2010-11-24 上午09:00～10:50	挺胸式	預防全身脊椎退化。 第二節--生命閱讀週（11/15-11/26） 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2010-12-01 上午09:00～10:50	抬腳式	預防靜脈曲張。
13	2010-12-08 上午09:00～10:50	蝗蟲式	強化腎臟，預防坐骨神經痛。
14	2010-12-15 上午09:00～10:50	輪式	全身活化，強化脊椎。
15	2010-12-22 上午09:00～10:50	駱駝式	預防便祕，強化脊椎。
16	2010-12-29 上午09:00～10:50	魚式	有助於預防氣喘，上呼吸道感染。
17	2011-01-05 上午09:00～10:50	天鵝式	訓練平衡。
18	2011-01-12 上午09:00～10:50	瑜伽身印	舒緩所有腹部不適。