

課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 992-992TN3

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 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2010年09月10日 (星期五)

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

1. 循序漸進，做對瑜珈打開瑜珈這扇門。
2. 深度伸展，享受運動的美好。
3. 喚醒沉睡已久的肌肉關節。
4. 學瑜珈不是依樣畫葫蘆。
5. 感受瑜珈的健康魔力。
6. 瑜珈是一種生活、是一種美。...

2. 修此門課需具備什麼條件？

- (i) 你儂我儂/雙人瑜珈
- (ii) 夫妻/母女/母子/姊妹/兄弟
- (iii) 想紓壓、解毒、排毒的族群

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 好心情/好氣色/好身材
2. 快速消除疲勞
3. 找到平靜與活躍的中心
4. 重新啟動生命

4. 如何取得學分？（評量方式）

- (i) 閱讀週心得分享
- (ii) 出席率/公共參與
- (iii) 期中、期末兩次示範動作

5. 備註&推薦書目

《用心祝福》，_林幸惠

著，圓神文叢_出版社

教材費 | 180 元

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	2010-09-10 晚上07:00~08:50	好氣色系列	窈窕淑女/君子好逑想擁有窈窕的身材與優質的氣色嗎
2	2010-09-17 晚上07:00~08:50	天使臉蛋(一)	臉部構造與經絡穴位之解密，透過按摩及開穴法讓您好氣色
3	2010-09-24 晚上07:00~08:50	天使臉蛋(二)	頭刮/肩頸紓壓/臉蛋穴位
4	2010-10-01 晚上07:00~08:50	好身材系列	現代人常因壓力、飲食不當造成身體負擔過大，氣血循環不好、代謝差藉由課程引導，帶來身體舒暢感覺
5	2010-10-08 晚上07:00~08:50	魔鬼身材(一)	十四經絡養生操/早晨瑜伽/黃昏瑜伽
6	2010-10-15 晚上07:00~08:50	魔鬼身材(二)	十四經絡養生操/早晨瑜伽/黃昏瑜伽
7	2010-10-22 晚上07:00~08:50	好心情系列	用心祝福/每天祝福自己，也給他人一點祝福
8	2010-10-29 晚上07:00~08:50	大道公健康鐵馬行	藉由踏青來轉化能量/吐納練習/三合一練習
9	2010-11-05 晚上07:00~08:50	舒緩瑜伽	採取不困難的動作，配合輔助器材及溫和課程節奏練習
10	2010-11-12 晚上07:00~08:50	公園健身房	分組訓練/社區結合
11	2010-11-19 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	用心祝福 第二節--生命閱讀週 一起討論的書目《用心祝福》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2010-11-26 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽	藉由課程讓親子肢體聯結增加彼此互動
13	2010-12-03 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽	藉由課程讓親子肢體聯結增加彼此互動
14	2010-12-10 晚上07:00~08:50	瑜伽的身體淨化法	天、地、人練習/能量訓練
15	2010-12-17 晚上07:00~08:50	蘇菲舞---無邊無際(一)	聞雞起舞/聞樂起動/靜心訓練
16	2010-12-24 晚上07:00~08:50	蘇菲舞---無邊無際(二)	聞雞起舞/聞樂起動/靜心訓練

17	2010-12-31 晚上07:00~08:50	呼吸控制基本練習	靜心冥想/自我察覺
18	2011-01-07 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活	分享篇