

# 課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1001-1001H09

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 2011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 | 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	2011-03-09 上午09:00~10:50	單元一八步功	姿勢、呼吸、冥想... 由八部分組成的體系。
2	2011-03-16 上午09:00~10:50	暖身(一)	全身關節的鬆動及筋肉的舒展。
3	2011-03-23 上午09:00~10:50	拜日式(一)	整體對身體各個不同系統相互達成和諧狀態。

4	2011-03-30 上午09:00~10:50	金剛坐	預防及治療腸胃脹氣幫助消化。
5	2011-04-06 上午09:00~10:50	填腿式	預防痛風關節炎。
6	2011-04-13 上午09:00~10:50	固腰壓腹式	促進脊椎強化增加腰椎血液循環通暢。
7	2011-04-20 上午09:00~10:50	貓式變形	強化腰背扭轉活力，預防婦女疾病。
8	2011-04-27 上午09:00~10:50	疊膝式	強化腰椎對關節炎、風濕痛、神經衰弱有效。
9	2011-05-04 上午09:00~10:50	嬰兒式	排廢氣增加腰椎彈力。
10	2011-05-11 上午09:00~10:50	單元二充電呼吸 法	增加肺活量。
11	2011-05-18 上午09:00~10:50	暖身(二)	第一節-全身關節的鬆動及筋肉的舒展。 第二節-生命閱讀週(5/16-5/27) 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2011-05-25 上午09:00~10:50	拜日式(二)	整體對身體各個不同系統相互達成和諧狀態。
13	2011-06-01 上午09:00~10:50	天鵝式	訓練平衡。
14	2011-06-08 上午09:00~10:50	肩立扭腰式	訓練脊骨以及腰部的彈力。
15	2011-06-15 上午09:00~10:50	拉膝式	減少四肢功能退化。
16	2011-06-22 上午09:00~10:50	牛面式	消除肩酸痛促進手腳血液循環。
17	2011-06-29 上午09:00~10:50	光輪姿勢	減肥調整督脈之氣。
18	2011-07-06 上午09:00~10:50	飛機式	調整任脈之氣。