

課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1001-1001TN3

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 2011年03月11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

瑜珈---美麗的邂逅---分享身/心的幸福新主張

1. 擺脫身體小毛病/健康幸福的感覺真好
2. 瘦身效果明顯又快速/小腿腫脹消失無蹤
3. 改善腰酸背痛痼疾/雕塑體態更加美麗
4. 舒緩焦慮和緊張情緒/擁有更好的睡眠品質
5. 身體曲線更標緻/專注力加強百分百
6. 骨刺痲痛症狀消失/從內到外年輕20歲
7. 紓解身心壓力/改善健康/提升人際關係

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. 進入瑜珈新視界
2. 追求身心內在平衡的能量
3. 飲食習慣力求平衡
4. 脫離負面能量
5. 學習一種更平和更健康的新樂活方式

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

生命的重建/零極限

教材費| 200 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	2011-03-11 晚上07:00~08:50	瑜伽---美麗的邂逅	窈窕淑女/君子好逑想擁有窈窕的身材與優質的氣色嗎
2	2011-03-18 晚上07:00~08:50	分享身/心的幸福	學習一種更平和/更健康的新樂活方式
3	2011-03-25 晚上07:00~08:50	舒緩焦慮	讓全身徹底遠離煩惱/學習與自己相處/善待身體
4	2011-04-01 晚上07:00~08:50	脊椎保健(一)	打敗現代最常見惱人症狀
5	2011-04-08 晚上07:00~08:50	大道公健康鐵馬行(花草學田課程交流)	藉由踏青來轉化能量/吐納練習/三合一練習
6	2011-04-15 晚上07:00~08:50	脊椎保健(二)	預防久坐的文明病
7	2011-04-22 晚上07:00~08:50	內臟強化法(一)	十四經絡養生操/早晨瑜伽/黃昏瑜伽
8	2011-04-29 晚上07:00~08:50	內臟強化法(二)	瑜伽的經絡體位法12種
9	2011-05-06 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	2011-05-13 晚上07:00~08:50	公園健身房	分組訓練/社區結合
11	2011-05-20 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	《生命的重建》露意絲.海 著，和裕出版社 《零極限》喬.維泰利 著，方智出版社
12	2011-05-27 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽(一)	藉力使力由課程設計讓親子共學增加彼此互動
13	2011-06-03 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽(二)	藉力使力由課程設計讓親子共學增加彼此互動
14	2011-06-10 晚上07:00~08:50	瑜伽的身體淨化法	天、地、人練習/能量訓練
15	2011-06-17 晚上07:00~08:50	動態禪(一)	為生活帶來一種全新的自在品質/身心更加開闊富有彈性/帶來更深層的覺知

16	2011-06-24 晚上07:00~08:50	動態禪(二)	為生活帶來一種全新的自在品質/身心更加開闊富有彈性/帶來更深層的覺知
17	2011-07-01 晚上07:00~08:50	呼吸控制基本練習	靜心冥想/自我察覺
18	2011-07-08 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活	分享篇/成果展演