

課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 981-252

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 2009年03月06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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- (i) 半健康人的族群
- (ii) 老、中、青的族群
- (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？

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1. 體重變正常2. 氣色會改善3. 姿態更均勻4. 身體漸柔軟5. 睡眠品質提升6. 運用呼吸法消除緊張7. 三力（能力、活力、肌耐力）增強8. 頭腦及五臟六腑健全活躍9. 促進新陳代謝10. 脊椎骨得以調整。讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

4. 如何取得學分？（評量方式）

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

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	2009-03-06 晚上07:00~08:50	相見歡／自我診斷表	自我介紹／介紹書目／圖表檢測
2	2009-03-13 晚上07:00~08:50	美化手臂	伏地操／側身扭轉
3	2009-03-20 晚上07:00~08:50	活絡／頸、肩篇	孩童式／兔式變化／象徵式
4	2009-03-27 晚上07:00~08:50	消除便秘	桌子式／壓腹式／扭轉式 貓式／蛇式／蛇擊式
5	2009-04-03 晚上07:00~08:50	強化腹肌篇	貓式／蛇式／蛇擊式
6	2009-04-10 晚上07:00~08:50	側腹緊縮篇	鱈魚式扭轉／三角式扭轉
7	2009-04-17 晚上07:00~08:50	半浴法	眼12次、鼻3次、口3次、下部（腿）
8	2009-04-24 晚上07:00~08:50	治療生理痛	橋式／魚式／蝗蟲式
9	2009-05-01 晚上07:00~08:50	治療腰背痛	坐（躺）扭轉式／三角扭轉變化／牛頭式／門門式
10	2009-05-08 晚上07:00~08:50	複習篇	連續拜日式／頭、手、腰按摩
11	2009-05-15 晚上07:00~08:50	11-1 閱讀週：秘密 11-2 第二節--生	11-1 心得分享 11-2 瑜珈美療 主題說明：由本班老師提出相關閱讀書籍、電影、剪報
12	2009-05-22 晚上07:00~08:50	減脂篇	連續拜日式／功能有氧／弓式
13	2009-05-29 晚上07:00~08:50	安眠篇	天線式／飛魚式／橋式／橋式變化
14	2009-06-05 晚上07:00~08:50	瑜珈冥想法	經行／放鬆法
15	2009-06-12 晚上07:00~08:50	自律神經失調篇	天線式／蛙式倒立／兔式／冥想法
16	2009-06-19 晚上07:00~08:50	複習篇	動作串連
17	2009-06-26 晚上07:00~08:50	瑜珈與生活（一）	洗腸法
18	2009-07-03	瑜珈與生活（二）	斷食法

晚上07:00~08:50

)