課程名稱 健康瑜珈

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1002-2635

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 2011年09月07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	2011-09-07 上午09:00～10:50	全身伸展操(一) 呼吸法	全身關節、肌肉、骨骼，伸展運動
2	2011-09-14 上午09:00～10:50	拜日式(一)	利用連續動作讓呼吸經絡來調氣養生
3	2011-09-21 上午09:00～10:50	完全呼吸法	練習呼吸可調整混亂之氣
4	2011-09-28 上午09:00～10:50	犁式	促進血液循環(調督脈之氣)

5	2011-10-05 上午09:00～10:50	嬰息式	調督脈之氣，促進大腸功能
6	2011-10-12 上午09:00～10:50	挺胸姿勢	防止駝背調任脈之氣
7	2011-10-19 上午09:00～10:50	弓式變化	調整內臟功能強化任脈之氣
8	2011-10-26 上午09:00～10:50	眼球運動	遠近法、回轉法
9	2011-11-02 上午09:00～10:50	四方姿勢	加強造血功能，矯正髖關節
10	2011-11-09 上午09:00～10:50	伸展操(二)拜日式(二)	藉由全身筋骨活動達到全身各個關節的舒展
11	2011-11-16 上午09:00～10:50	拉弓式	矯正腰痛及脊椎異常 第二節-生命閱讀週-高齡身心篇 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2011-11-23 上午09:00～10:50	臉觸腳姿勢	提高膽經之氣
13	2011-11-30 上午09:00～10:50	拱門姿勢	調整自律神經之功能
14	2011-12-07 上午09:00～10:50	舞蹈式	強化胃部功能，訓練平衡
15	2011-12-14 上午09:00～10:50	推舉姿勢	強化胃部機能調整情緒
16	2011-12-21 上午09:00～10:50	蜘蛛式	治生理不順
17	2011-12-28 上午09:00～10:50	麻雀姿勢	清除肩膀、頸部的痠痛
18	2012-01-04 上午09:00～10:50	扭轉姿勢	改善內臟血液循環消除腹部脂肪