

課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1002-2644

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09月09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---把殘缺化為圓滿/從精神修養/改正生活方式/改善飲食/身體的鍛鍊---

1. 瑜珈的修正法:仰臥有長短腳時原因a. 骨盤傾斜b. 骨關節移位c. 腹肌不平衡d. 內臟異常e. 膝關節異常f. 頸部歪斜g. 左右肋骨不平衡h. 兩側肩胛骨不平衡i. 手的長短不一j. 腰部扭轉有痛點。藉由瑜珈體位緩慢調整修正

2. 呼吸看似簡單藉由單鼻呼吸法/左右交替呼吸法練習讓學習者在日常中覺察到/時時刻刻觀照/最後學習七個脈輪啟動

3. 氧氣不足造成的影響？肺功能不強、白血球、紅血球帶氧量不足，五臟六腑得不到新鮮的氧氣供應，新陳代謝緩慢、身體毒性、酸性提高，百病叢生。藉由「公園健身房」的學習達到『保生』『養生』的觀念以及終生運動的目標讓學習者受惠無比。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(i) 享受流汗的快感 (ii) 享受公共參與的付出
(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. 讓學習者藉由「公園健身房」學習達到終生運動的目的
2. 公共參與「參與公共」學習一種更平和更健康的新樂活方式
3. 飲食習慣力求平衡，「飲食新觀念」
4. 一呼一吸像行雲流水
5. 有「氣」又有「力」氣力活力更提升

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

1. 《歡樂學習理所當然》，洪蘭著，天下文化出版社

教材費 | 180 元

講義費 | 200 元 (由各班自行收取)

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	2011-09-09 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	2011-09-16 晚上07:00~08:50	呼吸體操	發聲體操/發聲能改變性格與體質 「阿/伊/嗚/耶/喔」音體操
3	2011-09-23 晚上07:00~08:50	瑜伽修正行法(一)	配合呼吸讓身體的異常自我修正，藉由身心修煉，加深伸展放鬆，使細胞活化之。
4	2011-09-30 晚上07:00~08:50	瑜伽修正行法(二)	配合呼吸讓身體的異常自我修正，藉由身心修煉，加深伸展放鬆，使細胞活化之。
5	2011-10-07 晚上07:00~08:50	公園健身房(一) 早晨瑜珈	分組訓練/社區結合/公共參與(海東公園) 藉由課程帶入社區服務
6	2011-10-14 晚上07:00~08:50	內臟強化法(一)	藉由此功法使內臟活力十足，躺式扭轉強化內臟內臟，透過抬腳迴旋提高腹壓，防止內臟下垂
7	2011-10-21 晚上07:00~08:50	內臟強化法(二)	藉由此功法，消除骨盤開閉的偏斜與內臟左右的偏移與下垂，提高腹壓，有助於血液循環
8	2011-10-28 晚上07:00~08:50	瑜伽與經絡(一)	肺經/腸經/心經/三焦經(如何活化經絡/自然療法) (英雄式/船式/站立三角式/雙弓式)
9	2011-11-04 晚上07:00~08:50	瑜伽與經絡(二)	胃經/脾經/腎經/膀胱經(如何活化經絡/自然療法) (十字分根式/扭轉式/駱駝式/虎式)
10	2011-11-11 晚上07:00~08:50	公園健身房 黃昏瑜珈	分組訓練/社區結合/公共參與(溪心公園) 藉由課程帶入社區服務
11	2011-11-18 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	歡樂學習理所當然 第二節--生命閱讀週(11/18~11/25) 一起討論的書目《歡樂學習理所當然》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2011-11-25 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽(一)	藉力使力由課程設計讓學習者共學增加彼此互動，班級經營更提升
13	2011-12-02 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽(二)	藉力使力由課程設計讓學習者共學增加彼此互動，班級經營更提升
14	2011-12-09 晚上07:00~08:50	e世代飲食新觀念 (每組一道菜/五行菜)	選擇適當的飲食(生食/完全食)，讓身體經由食物與呼吸攝取生命的活力，而成為生命活動的原動力
15	2011-12-16	e世代飲食新觀念	

	晚上07:00~08:50	(每組一道菜/五行菜)	
16	2011-12-23 晚上07:00~08:50	關聯部位活用法(一)	善用此功法(攤屍式/貓姿勢)做完全放鬆，讓身體伸展或收縮，刺激滯留氣的流動，使血液與淋巴的流暢
17	2011-12-30 晚上07:00~08:50	靜呼吸控制基本練習	心冥想/自我察覺
18	2012-01-06 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活	分享篇/學習的收藏/靜態展/成果展