

課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1011-2968

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 2012年03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

『看見自己、關愛自己』慢慢看到內在心裡世界，藉由它調心。人常慣性動作而忽視彼此對待的相處細微模式，「大腦」主控一切，角度、格局會受限，學會用覺知察覺自己，與你有關係的一切，用心學習，傾聽他、擁抱他，此刻的我「活在當下，把握一切」身體也柔軟，身心更連結，喜悅更湧心頭。

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 | 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	2012-09-07 晚上07:00~08:50	我為什麼要上瑜珈？	拉拉筋/運動/舒壓/身心平衡

2	2012-09-14 晚上07:00~08:50	全方位的拉筋伸展	擴大活動範圍/降低運動後肌肉酸痛/減輕疲勞
3	2012-09-21 晚上07:00~08:50	頸部和肩部的拉筋操	頸側向/旋轉/延展，肩平臂/折臂/抱臂/反向
4	2012-09-28 晚上07:00~08:50	手臂和胸部的拉筋操	肱三頭肌/手臂朝上/下旋轉，手指/手腕伸張
5	2012-10-05 晚上07:00~08:50	髖部和臀部拉筋操	躺式扭轉/趴臥姿式/站姿跨腿/站姿單腿旋轉
6	2012-10-12 晚上07:00~08:50	股四頭肌的拉筋操	單膝跪姿/單腿站姿/單腿臥姿/折腿後仰姿
7	2012-10-19 晚上07:00~08:50	腿後肌的拉筋操	站姿單腿屈膝前彎/躺式單腿抬高/坐姿屈膝式
8	2012-10-26 晚上07:00~08:50	公園健身房/海東公園	讓學習者藉由輔助器材訓練課程帶入社區服務
9	2012-11-02 晚上07:00~08:50	調氣練心	讓學習者調氣養身/調心、練心
10	2012-11-09 晚上07:00~08:50	生活陶藝課程交流	讓學習者體驗/共同學習/共同創作
11	2012-11-16 晚上07:00~08:50	生命分享週	客座講師/生命悟語(書名: 是情緒糟, 不是你很糟)
12	2012-11-23 晚上07:00~08:50	能量飲食	腸活/宿便清除、腸道活躍
13	2012-11-30 晚上07:00~08:50	高年生活/高齡社會	分組訓練/社區結合/公共參與 藉由課程帶入社區服務
14	2012-12-07 晚上07:00~08:50	身體的修正法	配合呼吸讓身體的異常自我修正，藉由身心修練，加深伸展放鬆，使細胞活化之
15	2012-12-14 晚上07:00~08:50	身體的強化法	掌上壓/仰臥/坐式抬腿(肌肉訓練/心肺耐力)
16	2012-12-21 晚上07:00~08:50	能量飲食	酵素/讓你身輕心鬆健康百分百
17	2012-12-28 晚上07:00~08:50	呼吸控制練習	靜心冥想/自我察覺
18	2013-01-04 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