課程名稱 健康瑜珈

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1011-2969

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 2012年03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	2012-03-07 上午09:00～10:50	單元一 呼吸	氣息隨著注意力而流動
2	2012-03-14 上午09:00～10:50	暖身A	從頭到腳轉動各個關節，伸展全身肌肉群
3	2012-03-21 上午09:00～10:50	拜日式A	身與心連結，動作與動作間流暢運行
4	2012-03-28 上午09:00～10:50	屈膝抬頭	腹部薦骨強化

5	2012-04-11 上午09:00～10:50	臥姿脊椎扭轉式	刺激腎臟活化腰臀神經
6	2012-04-18 上午09:00～10:50	針眼式	肝、脾經及膽經膀胱經的循環
7	2012-04-25 上午09:00～10:50	牛面式	肝、膽及淋巴手臂的強化
8	2012-05-02 上午09:00～10:50	駱駝式	消除腸胃疾病預防便秘
9	2012-05-09 上午09:00～10:50	拉膝式	減少四肢功能退化富有彈性
10	2012-05-16 上午09:00～10:50	單元二 脈輪觀想	脈輪的解釋和說明
11	2012-05-23 上午09:00～10:50	生命閱讀週	
12	2012-05-30 上午09:00～10:50	暖身B	與暖身A相同，只有動作變化不一樣
13	2012-06-06 上午09:00～10:50	拜日式B	與拜日式A相同，只有動作變化不一樣
14	2012-06-13 上午09:00～10:50	大拜式	男性與女性更年期的預防與治療
15	2012-06-20 上午09:00～10:50	橋式變化三	強化膀胱力
16	2012-06-27 上午09:00～10:50	三點魚式	預防感冒促進血液流通
17	2012-07-04 上午09:00～10:50	半肩立扭腰式	讓脊骨及腰部彈性增強，增強腎臟及婦科
18	2012-07-11 上午09:00～10:50	挺腰肩立式	平衡甲狀腺機能，改善下半身浮腫