

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 982-315

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09月11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

『傾聽身體的瑜珈』~從心、身、飲食來思考的健康法。

1. 「活化身心的律動」~情緒造成喜、怒、憂、思、悲、恐、驚；它所產生能量氣息，改變了身體，才會生病藉由「瑜珈術」的鍛鍊使生活健康。
2. 年齡大是智慧的增長，歲月的累積，與生病無關，反而是第二青春的開始。
3. 更年期是去掉男女區別，合而為一走入修行與完整人生的開始。
4. 瑜珈是一種生活的型態，不是只做體位法而是要求整體的調和，傾聽自己身體所發出的訊息，讓身心平衡進而過著健康的人生。

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？

1. 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」。
2. 透過生命閱讀與共學分享，覺察內在生命原動力，達到身心平衡。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- (1) 閱讀週心得分享
- (2) 出席率
- (3) 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	2009-09-11 晚上07:00~08:50	課程介紹 相見歡/自我診斷表	教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項 介紹書目/圖表檢測/關節操
2	2009-09-18 晚上07:00~08:50	手/腳三部曲(一)	經絡/按摩/舒壓
3	2009-09-25 晚上07:00~08:50	手/腳三部曲(二)	泡腳/刷腳/提升心肺
4	2009-10-02 晚上07:00~08:50	扭轉三部曲	腹輪/心輪/喉輪
5	2009-10-09 晚上07:00~08:50	貓式三部曲	腹輪/心輪/喉輪
6	2009-10-16 晚上07:00~08:50	蛇式三部曲	眉心輪/喉輪/心輪/腹輪
7	2009-10-23 晚上07:00~08:50	半浴法	眼12次、鼻3次、口3次、下部(腿)
8	2009-10-30 晚上07:00~08:50	犁鋤三部曲	腹輪/心輪/喉輪
9	2009-11-06 晚上07:00~08:50	治療腰背痛	坐(躺)扭轉式/三角扭轉變換/牛頭式/門門式
10	2009-11-13 晚上07:00~08:50	弓步三部曲	腹輪/心輪/喉輪
11	2009-11-20 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	傾聽身體的瑜珈  11-20第二節--生命閱讀週(11/16-11/21) ▯ 一起討論的書目《傾聽身體的瑜珈》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2009-11-27 晚上07:00~08:50	複習篇	動作串連
13	2009-12-04 晚上07:00~08:50	反手轉腰篇	肩胛骨/腰髂股
14	2009-12-11 晚上07:00~08:50	全身式篇	側肩三角肌/股四頭肌
15	2009-12-18 晚上07:00~08:50	身體健康基本守則(一)	少量多餐/分段睡眠/尊重萬物
16	2009-12-25 晚上07:00~08:50	心理健康基本守則(二)	轉變念頭/信任性命/正向思考

17	2010-01-01 晚上07:00~08:50	呼吸控制基本守則(三)	靜心冥想/自我察覺
18	2010-01-08 晚上07:00~08:50	成果展示暨社區服務學習	進行期末成果展社區服務學習活動。