

# 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<br>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<br>介紹書目/圖表檢測/關節操  |
| 2  | 2009-09-18<br>晚上07:00~08:50 | 手/腳三部曲(一)      | 經絡/按摩/舒壓   |
| 3  | 2009-09-25<br>晚上07:00~08:50 | 手/腳三部曲(二)      | 泡腳/刷腳/提升心肺   |
| 4  | 2009-10-02<br>晚上07:00~08:50 | 扭轉三部曲          | 腹輪/心輪/喉輪   |
| 5  | 2009-10-09<br>晚上07:00~08:50 | 貓式三部曲          | 腹輪/心輪/喉輪   |
| 6  | 2009-10-16<br>晚上07:00~08:50 | 蛇式三部曲          | 眉心輪/喉輪/心輪/腹輪   |
| 7  | 2009-10-23<br>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<br>晚上07:00~08:50 | 犁鋤三部曲          | 腹輪/心輪/喉輪   |
| 9  | 2009-11-06<br>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<br>晚上07:00~08:50 | 弓步三部曲          | 腹輪/心輪/喉輪   |
| 11 | 2009-11-20<br>晚上07:00~08:50 | 生命閱讀週          | 傾聽身體的瑜珈<br><br>11-20第二節--生命閱讀週(11/16-11/21) ▯<br>一起討論的書目《傾聽身體的瑜珈》<br>生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動， |
| 12 | 2009-11-27<br>晚上07:00~08:50 | 複習篇            | 動作串連   |
| 13 | 2009-12-04<br>晚上07:00~08:50 | 反手轉腰篇          | 肩胛骨/腰髂股  |
| 14 | 2009-12-11<br>晚上07:00~08:50 | 全身式篇           | 側肩三角肌/股四頭肌   |
| 15 | 2009-12-18<br>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<br>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<br>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<br>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。 |