

# 課程名稱 | 大道公健康瑜伽

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1012-3256

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09月07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

療癒瑜珈/瑜珈療癒透過呼吸練習藉由身體放鬆的技巧及冥想讓你得到舒筋活血\*療癒瑜珈的目的

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

講義費 | 200 元（由各班自行收取）

招生人數 | 25 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
12	2012-11-23 晚上07:00~08:50	能量飲食	腸活/腸道活力
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
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/健康與美容效果
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