

課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1012-3360

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/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2012年09月05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

希望藉由瑜珈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	2012-09-05 上午09:00~10:50	單元一 氣與呼吸	生命能量的轉換
2	2012-09-12 上午09:00~10:50	伸展A	全身關節動起來
3	2012-09-19 上午09:00~10:50	拜日式A	肢體與氣相串聯
4	2012-09-26 上午09:00~10:50	兔式	刺激上三輪

5	2012-10-03 上午09:00~10:50	金剛坐	強化腳神經及肌肉
6	2012-10-17 上午09:00~10:50	弓箭式	解除手腳風濕
7	2012-10-24 上午09:00~10:50	蓮花魚式	淨化甲狀腺與扁桃腺
8	2012-10-31 上午09:00~10:50	風箱式	腹部脹氣，消化不良有幫助
9	2012-11-07 上午09:00~10:50	輪式變化	對脊椎骨有特殊功效
10	2012-11-14 上午09:00~10:50	單元二 呼吸能量擴展	呼吸控制法
11	2012-11-21 上午09:00~10:50	伸展B	不同於伸展A的動作
12	2012-11-28 上午09:00~10:50	拜日式B	不同於拜日式A的串聯
13	2012-12-05 上午09:00~10:50	大拜式	加強背後下部之橫膈肌
14	2012-12-12 上午09:00~10:50	金剛橋式	消除體內過高酸性物質與便秘
15	2012-12-19 上午09:00~10:50	排氣式	強化腰椎力量
16	2012-12-26 上午09:00~10:50	扭腰後視式	消除腹部脂肪
17	2013-01-02 上午09:00~10:50	貓式變化	促進骨盤血液循環
18	2013-01-09 上午09:00~10:50	單腳鋤式	脊椎強化