

課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1021-3570

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 2013年03月08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

最大的願景：創造出優美的姿勢和體型

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

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	2013-03-08 晚上07:00~08:50	這一門課學什麼？	活絡／頸、肩篇 兩手托天理三焦 左右開弓似射雕 調理脾胃須單舉 五傷七勞往後瞧 搖頭擺尾去腥火

2	2013-03-15 晚上07:00~08:50	呼吸練習	一呼一吸猶如流水般順暢讓學習者藉由體位串聯覺察身心舒暢*拜日式十二式*練習
3	2013-03-22 晚上07:00~08:50	創造出優美姿勢和體型(一)	從初步解剖學開始由人體地圖進入上肢脊髓神經(頸神經胸神經)控制前面(胸肌神經)和後面(橈神經和肩胛下神經)
4	2013-03-29 晚上07:00~08:50	創造出優美姿勢和體型(二)	從初步解剖學開始由人體地圖進入下肢脊髓神經(腰神經和骶骨神經)控制前面(股外側皮神經和臀上神經)和後面(閉鎖神經和臀下神經)
5	2013-04-12 晚上07:00~08:50	公園健身房	讓學習者藉由輔助器材訓練課程帶入社區服務感恩公園長者許多*坐式瑜伽*讓長者慢活樂學
6	2013-04-19 晚上07:00~08:50	啟動輪脈	*專注自己傾聽自我*輕柔優美旋律藉由肢體的振動讓身體能量提升釋放壓力進而開始舞動之身體是有記憶的透過它啟動正能量釋放負能量
7	2013-04-26 晚上07:00~08:50	瑜伽與經絡	藉由瑜伽體位強化穴點(肩井、膏肓)讓學習者練習拳擊有氧增強代謝舒緩痛點
8	2013-05-03 晚上07:00~08:50	瘦腰、瘦臀篇	讓學習者瘦腰瘦臀: 站姿:半月式 坐姿:扭轉式 躺臥姿:弓式 大樹式 睡椅式 天鵝式 寶塔式
9	2013-05-10 晚上07:00~08:50	瘦腰、瘦臀篇	轉式/扭轉變換/牛頭式/門門式
10	2013-05-17 晚上07:00~08:50	減脂篇	連續拜日式/功能有氧/弓式/弓式變化
11	2013-05-24 晚上07:00~08:50	課程新體驗	芳療瑜伽讓學習者體驗不一樣的方式從芳香療癒進入
12	2013-05-31 晚上07:00~08:50	自律神經失調篇	天線式/蛙式倒立/兔式/冥想法
13	2013-06-07 晚上07:00~08:50	飲食新觀念	藉由課程帶入讓學習者陰陽虛實注重
14	2013-06-14 晚上07:00~08:50	瑜伽與經絡	藉由瑜伽體位強化穴點(環跳、委中)讓學習者練習踢腿系列的功能性有氧
15	2013-06-21 晚上07:00~08:50	生命分享週	客座講師/生命悟語讓學習者一起閱讀"回家" 回"家"是生命覺醒的第一步也是通往快樂的必經之路
16	2013-06-28 晚上07:00~08:50	公園健身房	分組訓練/社區結合/公共參與(藉由課程帶入社區服務)
17	2013-07-05 晚上07:00~08:50	身體的強化與修正法	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,使細胞活化之 藉由掌上壓/仰臥/坐式抬腿(肌肉訓練/心肺耐力)
18	2013-07-12 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