課程名稱 健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	1021-3651

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/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2013年03月06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

希望藉由瑜伽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。

5. 備註&推薦書目

【停課公告】
102年6月12日〔三〕為端午節停課一堂，課程順延！

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	2013-03-06 上午09:00～10:50	單元一 橫膈膜呼吸	橫膈膜在呼吸中變化
2	2013-03-13 上午09:00～10:50	柔軟操(一)	重點關節及四肢動作
3	2013-03-20	拜日式(一)	全身連串的運用(一)

	上午09:00～10:50		
4	2013-03-27 上午09:00～10:50	三角前彎式	髖關節，膝關節伸展
5	2013-04-03 上午09:00～10:50	樹式	脊椎中立骨盆平衡
6	2013-04-10 上午09:00～10:50	坐角式	髖關節外展，薦骨前傾
7	2013-04-17 上午09:00～10:50	半魚王式	脊椎手臂腿部伸展
8	2013-04-24 上午09:00～10:50	駱駝式	伸展手臂脊椎及消化系統
9	2013-05-01 上午09:00～10:50	獅子式	伸展舌頭及下顎放鬆頸部
10	2013-05-08 上午09:00～10:50	單元二 動作與呼吸	運用呼吸達到動作最大效益
11	2013-05-15 上午09:00～10:50	生命閱讀週	生命閱讀週 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期主題設定為「服務學習、社群合作」上半堂課程開放所有社大師
12	2013-05-22 上午09:00～10:50	柔軟操(二)	重點肌肉，骨骼肌的施力與伸展
13	2013-05-29 上午09:00～10:50	拜日式(二)	全身連串的運用(二)
14	2013-06-05 上午09:00～10:50	前彎式	伸展坐骨神經
15	2013-06-12 上午09:00～10:50	手抓腳單腿站立式	腹肌穩定結合手腳支撐
16	2013-06-19 上午09:00～10:50	反轉頭碰膝式	闊背肌伸展活動肩關節
17	2013-06-26 上午09:00～10:50	臥英雄式	鼠蹊部伸展防止腰椎過度伸展
18	2013-07-03 上午09:00～10:50	鶴式	伸脊肌斜方肌及腿部平衡