課程名稱 健康瑜珈〔成功校區上課〕

課程屬性	生命與健康	課程編號	1022-3906

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09月04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】
103年1月1日〔三〕元旦停課一堂，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	2013-09-04 上午09:00～10:50	單元一 腹部呼吸	介紹呼吸
2	2013-09-11 上午09:00～10:50	單元一 暖身操(一)	伸展四肢柔軟筋脈與關節(一)
3	2013-09-18	單元一	氣與動作中的融合(一)

	上午09:00～10:50	拜日式(一)	
4	2013-09-25 上午09:00～10:50	嬰兒式加搖擺∨	排氣伸展頸部肌肉
5	2013-10-02 上午09:00～10:50	半脊柱扭動式	柔軟脊柱，預防背、腰及髖關節不舒服
6	2013-10-09 上午09:00～10:50	眼鏡蛇伸展式	強化背部神經
7	2013-10-16 上午09:00～10:50	單跪側伸展式	消除背部僵硬及腰上脂肪
8	2013-10-23 上午09:00～10:50	花環式	減輕背痛有助於便秘和消化不良
9	2013-10-30 上午09:00～10:50	牛面式	放鬆肩關節讓闊背肌伸展
10	2013-11-06 上午09:00～10:50	生命閱讀週	
11	2013-11-13 上午09:00～10:50	單元二 暖身操(二)	伸展四肢柔軟筋脈與關節(二)
12	2013-11-20 上午09:00～10:50	單元二 拜日式(二)	氣與動作中的融合(二)
13	2013-11-27 上午09:00～10:50	蛙式	減少跟骨痛按摩腹部內臟
14	2013-12-04 上午09:00～10:50	哈努曼式(前後劈腿)	預防坐骨神經痛及腿部不舒服
15	2013-12-11 上午09:00～10:50	英雄塌式	調整甲狀腺益於肺部
16	2013-12-18 上午09:00～10:50	扭背雙腿伸展式	充分讓背部得到伸展
17	2013-12-25 上午09:00～10:50	全蝗蟲式	調整腎功能及呼吸系統
18	2014-01-08 上午09:00～10:50	輪式	促進血液循環增強整個肌系