

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈(3/13開課)

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1041-5026

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 2015年03月13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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

### 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」。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

### 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

### 5. 備註&推薦書目

【停課公告】以下國定假日停課一堂，課程順延！

104年4月3日(五)-4月6日(一)清明節連續假期

104年6月19日(五)端午節連續假期

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	2015-03-13 晚上07:00~08:50	我為什麼要上瑜伽?	拉拉筋、運動、身心平衡、睡眠品質更提升 藉由躺式、攤屍---睡眠品質提升 藉由瑜伽磚、毛巾、牆壁為輔助工具器材, 體位動作更強化
2	2015-03-20 晚上07:00~08:50	正念的練習	讓學習者藉由行、住、坐、臥、「專注呼吸、覺察身體」; 正念飲食是覺知練習的開始, 走路更是身心的覺察。讓學習者、認識實用穴位---「臉部篇」藉由按摩穴位、眼四周穴位、鼻
3	2015-03-27 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】 頸、肩、手臂、 胸拉筋操【一】	藉由「八段錦」的8種套路讓學習在舉手投足間, 看見「呼吸的融入」。 頸側部旋轉、延展, 肩平臂、折臂、抱臂、反向等運用
4	2015-04-10 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】髖、 臀、腿後肌拉 筋操【二】	藉由椅子輔助讓學習者簡易做好「扭轉式」、「大樹式」、「 屈膝前彎」、「單腿抬高」、「坐姿屈膝式」等運用。
5	2015-04-17 晚上07:00~08:50	毛巾的伸展與運用	藉由輔助器材毛巾伸張全身、按摩穴位、單腳站立、舞蹈式等 運用 讓學習者由簡易轉肩、轉腰、強化兩側身達到完美站姿。
6	2015-04-24 晚上07:00~08:50	我們為什麼要做 拜日式	拜日式不但可伸展四肢筋骨、肌肉, 並可做為修練其他瑜伽體 位法之前的熱身運動。【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全 身的血液循環。預防各種神經系統、內分泌系統疾病, 以及各
7	2015-05-01 晚上07:00~08:50	肌力與肌耐力訓 練	人的活動均需藉助骨骼肌肉才足以完成各項動作, 最基本的身 體條件, 莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在, 肌 力與肌耐力便佔有重要的角色。效果1. 提升運動能力2. 降低心
8	2015-05-08 晚上07:00~08:50	有氧運動	有氧運動是指在比較長的時間內(約12~15分鐘), 持續性的運動 ，並攝取較多的氧, 以提供運動所需的熱能。由於大量的吸氧 ，體內不易累積乳酸, 不會感到疲勞, 對於血液供氧、新陳代
9	2015-05-15 晚上07:00~08:50	無氧運動	無氧運動, 其活動的時間較短、瞬間氧需求較少、而且為部分 身體的運動為主, 如舉重、跳高、短跑...等。 有氧韻律舞蹈就是一種有氧運動, 全身性的跳躍以及持續性的
10	2015-05-22 晚上07:00~08:50	山海圳綠道	藉由帶領學生認識山海圳綠道, 運動以及淨堤活動
11	2015-05-29 晚上07:00~08:50	什麼是有效率的 呼吸方式	藉由實地的操作, 配合輔助器材, 做好腹式呼吸的基本功。
12	2015-06-05 晚上07:00~08:50	瑜伽潔靜法之洗 鼻	藉由呼吸法清出鼻腔內的水分, 花三五分鐘, 換來鼻腔暢通無 阻, 吸入身體的每口氣都份外清新, 有如置身郊野或高地般, 是嗅覺變得敏銳了, 感覺舒暢。
13	2015-06-12 晚上07:00~08:50	呼吸控制法的練 習	烏佳依呼吸法, 清涼呼吸法, 嘶聲呼吸法, 風箱式呼吸法, 喻音呼 吸法, 左右脈淨化呼吸法, 完全呼吸法 ※6/19端午節補假, 課程順延。
14	2015-06-26 晚上07:00~08:50	公園健身房	藉由戶外樹木及健身器材等輔助工具, 讓學習者隨時可以達到運 動健身的效果。
15	2015-07-03 晚上07:00~08:50	有氧與無氧運動 的運用	有氧運動消脂甩肉, 無氧運動塑身增強肌耐力。

16	2015-07-10 晚上07:00~08:50	實用經絡運用篇	頭區'臉部'手腳穴位按摩實地操作
17	2015-07-17 晚上07:00~08:50	間隔循環訓練	12組結合有氧運動與肌力訓練的簡易動作,熱量消耗勝過跑步數小時.
18	2015-07-24 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活	讓學習者有機會分享所學、學習的收藏、靜態展、成果展