課程名稱 | 晨間健康瑜珈 [成功校區上課]

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1041-5113

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 2015年03月25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。

※【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）

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

【開課時間異動公告】104.2.10
講師因3月初參與國外教學研習，需將開課時間延到104年3月25日(三)，在此公告。
(不便之處敬請見諒)

招生人數| 33 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	2015-03-25 上午09:00～10:50	呼吸介紹	簡單介紹呼吸的總類
2	2015-04-01	柔軟操(一)	全身每個關節的活動(一)

	上午09:00～10:50		
3	2015-04-08 上午09:00～10:50	拜日式(一)	全套全身的連貫伸展(一)
4	2015-04-15 上午09:00～10:50	橋式	強化腹腔壓力，調整賀爾蒙的平衡
5	2015-04-22 上午09:00～10:50	蛙式伸展	減輕骨盆關節的壓力
6	2015-04-29 上午09:00～10:50	平伸打水	訓練身體的穩定度
7	2015-05-06 上午09:00～10:50	脊椎運動	強化脊椎活動度
8	2015-05-13 上午09:00～10:50	側躺抬腿	增加大腿內側肌力
9	2015-05-20 上午09:00～10:50	w字壓腿	消除大腿贅肉強化大腿前側肌肉
10	2015-05-27 上午09:00～10:50	柔軟操(二)	全身每個關節活動，動作不同於(一)
11	2015-06-03 上午09:00～10:50	生命閱讀週	生命閱讀為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期以「弱勢關懷」或「環境與生活- 老樹&樹蛙」為主題，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2015-06-10 上午09:00～10:50	拜日式(二)	全套全身的連貫伸展與(一)動作不同
13	2015-06-17 上午09:00～10:50	鴿式抬腿	收闔外擴骨盆
14	2015-06-24 上午09:00～10:50	扭動拉提骨盆	鬆開僵硬骨盆
15	2015-07-01 上午09:00～10:50	牛面前彎	舒緩僵硬骨盆，大腿股關節及預防五十肩
16	2015-07-08 上午09:00～10:50	青蛙提臀式	提臀消除背後贅肉
17	2015-07-15 上午09:00～10:50	貓式抬腳	縮臀拉腿部線條
18	2015-07-22 上午09:00～10:50	魚式變形	讓脾經變得有活力